

খাদ্য-বিচার ।

অর্থাৎ

ইংরাজী ও আয়ুর্বেদ মতে দেশীয় খাদ্য সকলের
সম্পূর্ণ দোষ ও গুণ ব্যাখ্যা ।

খাদ্য-বিষয়ক বিবিধ সংস্কৃত ও ইংরাজী পুস্তক অবলম্বনে—

ডাক্তার ত্রিদেবেন্দ্র নাথ মুখোপাধ্যায়

প্রণীত ।

প্রথম সংস্করণ ।

কাশিপুর ।

প্রতীককাশিনী বমে ত্রিরাখালবাস ভট্টাচার্য দ্বারা মুদ্রিত

ও

ত্রিভামলাল বন্দ্যোপাধ্যায় কর্তৃক প্রকাশিত ।

সন ১২৯৭ সাল ।

প্রস্তাবনা

আহারই জীবদেহ রক্ষার একমাত্র ও প্রধানতম কারণ। নিয়মিত আহারে শারীরিক ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি পায়, দৈনিক বর্ধনক্রিয়া সাধিত হয় এবং দেহগত নিষ্কাশন সকল যথাযথ রক্ষা পাইয়া দেহ রক্ষা করে। তদ্বিরূপে অনিয়মিত বা অযথা আহারে শারীরিক ও মানসিক শক্তির অত্যধা হয়, বর্ধন-ক্রিয়া লোপ পায় এবং উপাদান সকল ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া দেহের পতন হয়। এইস্থলে অনেক অনেক বিস্তৃত ব্যক্তিগণ জীবদেহকে বাষ্পীয়-যন্ত্রের সহিত তুলনা করেন, অর্থাৎ ঐ যন্ত্রের সমস্ত অঙ্গ যথাযথ বর্তমান সত্ত্বেও উচিত পরিমাণে অঙ্গার ও জলের অভাবে যেরূপ অচল হয়, সেইরূপ এ দেহযন্ত্র ও নিয়মিত খাদ্য ও জলের অভাবে সত্ত্বর অচল হইয়া পড়ে।—খাদ্যের সহিত শরীরের এত নৈকট্য স্বস্বক জাতিয়াই সভ্যদেশবাসী মাত্রেরই আহারীয় পদার্থ সমূহের দোষ গুণাদির বিচার করিয়া ভক্ষণ করিতে দেখা যায়। যখন আমাদের সৌভাগ্য-স্বর্ঘ্য অন্তর্মিত না হইয়াছিল, যখন জগতের মধ্যে আৰ্য্য হিন্দুজাতি সভ্যতায় এবং জ্ঞান গান্ধীর্থে প্রধানতম ছিলেন, তখন আমাদের দেশেও খাদ্যখাদ্য পেয়াপেয় এ সকল বিষয়ের বিচার করিয়া সেবনাদি হইত। কিন্তু এখন আমাদের সেদিন গিয়াছে, আমাদের সে সৌভাগ্য স্বর্ঘ্য অন্তাচলাবলম্বী হইয়াছেন, সেই সঙ্গে সঙ্গে আমাদের সে জ্ঞান গরিমা, সে মহত্ব, সে সভ্যতা সে সমস্তই অগাধজলধি জলে নিমগ্ন হইয়া গিয়াছে। বিশেষতঃ পাশ্চাত্য-শিক্ষা স্রোতে ভারতবাসীকে

আরও বিব্রত করিয়া তুলিয়াছে,—আমরা আর এখন মন্বর্তী বিষ্ণু হারীত প্রভৃতি ধর্মশাস্ত্র প্রয়োজক দিগের মতে চলিতে চাহি না, অথচ ইংরেজী মতের ও কিছু জানি না,—শুভ্রাং দুই দিকই হারাইয়াছি। দিক্ ক্দিদিক্ জ্ঞান শূন্য হইয়া চারিদিকেই গোলযোগ বাধাইয়াছি, কিন্তু সর্ববিধ গোলযোগ হইতে খাদ্যাখাদ্য বিচার বিষয়ে বেশী গোলযোগ করিয়া ফেলিয়াছি, গোলযোগে পড়িয়া হিন্দুর “ডাল চড়চড়ি” মুসল মানের “পোলাও কাণিয়া” ইংরেজের “বিক বিস্কট” সকলই সমান ভাবিতেছি। দেশ কাল পাত্র ভেদে যে খাদ্য ভেদ স্বতঃসিদ্ধ, সে সিদ্ধ ব্যবস্থায় ও অনাস্থা দেখাই-তেছি।

ফল কথা, খাদ্য নির্ণয় স্বস্বক্ষে এখন আর কোন কোন বাঁধা-বাঁধি নিয়মই দেখা যায় না, যাঁহার মনে যাহা ভাল বাসে বা জিহ্বায় যাহা মিষ্ট লাগে, তিনি তাহাই উপযুক্ত আহার বোধ করেন। যাঁহারা হৃদলভুত তাঁদের তো কথাই নাই, আচার-নিষ্ঠদিগের মধ্যেই বা নিয়ামত আহার কৈ?—গুণাগুণ পরীক্ষা না করিয়া, শরিরী-দ্রব্যের পরিমাণ নির্ণয় না করিয়া,—মুখ-রোচকতার দিকে তাহাদেরও লক্ষ বেশী দাঁড়াইয়াছে। বাজি রাখিয়া দুই পাঁচ সের রসগোল্লা খান্, কিন্তু এতে যে ভবেরবাজি ভোর হয়, সে ভাবনা অনেকেই ভাবেন না।—বলকারক দ্রব্যের স্থলে অনেকেই বৌধ্য বিহীন খাদ্য দ্বারাই উদর পূর্ণ করেন, যেন তেন প্রকারেন, ক্ষুধার নিবৃত্তি করাই তাঁদের মতে খাদ্যের ধর্ম। পেটে গেলেই যে কাজ হয় না—পরিপাক হ'য়ে রক্ত তৈয়ার হওয়া আর সেই রক্ত হইতেই দেহ রক্ষা হওয়া যে খাদ্যের ধর্ম

এ তাঁরা একবারও মনে ভাবেন না। কেহ কেহ আবার পেটের উপর দোকানদারী করিয়া স্বতঃস্ফূর্ত ইত্যাদি আশুঃপ্রদ্রব্য আদৌ সংগ্রহ করেন না,—বিনা পয়সায় বেগারটী সারিয়া লান—ভাবেন না যে, এ পয়সা বাঁচান কামারের নিকট ইক্ষিপ্ত চুরির মত।

এইরূপে যে পক্ষেই হোক আজ কাল এ দেশে আহাৰ স্বাস্থ্যে নানারূপ বিভাট দাড়াইয়াছে। কেহ বা বল বাড়াইবার জন্য হজুকে মাতিয়া এই উষ্ণপ্রধান দেশে উষ্ণবীৰ্য্য কুকুড়ার ব্রত খাইয়া অধঃপাতে যাইতেছেন, আবার কেহ বা সব ছাড়িয়া শাক পাতায় দেহক্ষয় করিতেছেন, অপরদিকে কেহ বা রাশি রাশি মিষ্টান্ন ভোজনে অগ্নিমান্দ্য অম্লরোগ জীর্ণ হইতেছেন। এক রকম বা এক রকমে শরীর পোষণোপযোগী খাদ্যের অভাব সকলেরই স্বীকৃত,—আর সেই বিষম অভাব হইতেই আমাদের শারিরীক মানসিক এত দুৰ্বলতা—যৌবনে জরার এত পূর্ণ প্রকোপ—অকাল মৃত্যুর এত বাড়াবাড়ি।

বড়ই চুঃখের বিষয় এ বিষয়টীর উপর আদৌ কাহার লক্ষ্য নাই। সকল বিষয়েরই আন্দোলন—আলোচনা আছে, কিন্তু অনুচিত আহাৰে যে লক্ষ লক্ষ লোক মারা যাইতেছে, দেশ উৎসন্ন যাইতেছে, সে বিষয় কাহারও দৃষ্টি নাই। অথচ সকলই একবাক্যে বলেন যে, বিচার করিয়া খাদ্য ভক্ষণ নিতান্ত প্রয়োজন, কিন্তু বিচার করিব কি করিয়া, বাহার যে বিষয়ে জ্ঞান নাই সে বিষয়ের বিচারশক্তি তাহার কোথা হইতে আসিবে? বঙ্গ সাহিত্যের এত উন্নতি হইতেছে—এক এক বিষয়ে রাশি রাশি, গাড়ি গাড়ি পুস্তক বাহির হইতেছে কিন্তু এ পণ্ডিত একান্ত আবশ্ৰ-

কীয় খাদ্য বিচার বিষয়ের পৃথক পুস্তক তো একখানিও দেখিতে পাইলাম না। অনেকে হয় তো বলিবেন, হিন্দুর খাদ্য বিচার কি নাই।—ধর্মশাস্ত্র চিকিৎসা শাস্ত্র সকলেই তো খাদ্যখাদ্যের সূক্ষ্ম ব্যাখ্যা আছে। আছে তাহা স্বীকার করি, শাস্ত্রদর্শীদিগের তাহা দেখাও সম্ভব, কিন্তু যারা শাস্ত্রের ধার ধারে না, আয়ুর্বেদের “আ,” চিনে না, তারা কি দেখে শিখিবে? ইংরেজদের চিকিৎসা শাস্ত্র প্রভৃতিতেও তো খাদ্যের কথা আছে,—তবে ইংরাজী ভাষায় শত শত খানি পৃথক খাদ্য বিচার কেন? ফল কথা, ঐহিক পারিত্রিক রক্ষার মূল স্বরূপ খাদ্যতত্ত্ব সম্বন্ধীয় উচিত পুস্তকের একান্ত অভাব আছে,—আর সেই অভাব অনুভব করিয়াই আমবা বিশেষ যত্ন ও পরিশ্রমের সহিত খাদ্য বিচারের উপক্রমিকা স্বরূপ এই খাদ্য বিচার প্রকাশ করিলাম।

পুস্তক লিখিত বিষয়গুলির সংগ্রহ জন্ম আমরা ইংরাজী ও আয়ুর্বেদ উভয় মতেরই আশ্রয় লইয়াছি, এবং সকল স্থলেই উভয় মতেরই মন্তব্য দেখাইতে চেষ্টা করিয়াছি তবে অনেক স্থলেই যে আর্থ্য মতের প্রাচুর্য্য দাড়াইয়াছে তাহা বলাই বাহুল্য; যেহেতু দেশী খাদ্যের তত্ত্ব দেশের ভুক্তভোগী ঋষিবা যতোদূর রাখিতেন, বিদেশী বৈজ্ঞানিকদিগের নিকট কখনই ততোটা আশা করা যায় না।—যাঁর ঘরের খবর তিনি যেমন রাখেন—জানেন, সাত সমুদ্র তের নদী পারের একজন বিদেশী তাহা কখনই রাখিতে পারেন না। আমাদের মোচারঘট “কলাইরের ডালের মর্ষ” আমাদের আয়ুর্বেদ-আচার্য্যগণ যতোদূর পাইয়াছিলেন, বিলাতী বিদ্যার প্রয়াসে তাহার শতাংশের এক অংশও পান নাই সুতরাং

দেশী খাদ্যবিচার মধ্যে দেশীয় মতের আধিক্য দেখিয়া কেহ যেন বিরক্ত না হন বা না ভাবেন যে, ইংরেজী মত সংকলন পক্ষে আমাদের যত্ন বা পরিশ্রমের ক্রটি আছে।

বলা বাহুল্য এই পুস্তকখানির উপপাদ্য বিষয় সকল সংগ্রহ করিতে আমাদের অনেক ইংরেজী সংস্কৃত ও বাঙ্গালা গ্রন্থ অধ্যয়ন জন্য বহুল পরিশ্রম করিতে হইয়াছে, এক্ষণে পাঠকগণ ইহা পাঠ ও এতদগ্রন্থ লিখিত উপায়ে আহাৰাদি করিয়া শরীরকে যথাবৎ প্রতিপালন করিলেই চরিতার্থ হইব, এবং আমাদের যাবৎকাল পরিশ্রম সকল বলিয়া জ্ঞান করিব।

আহার বিষয়ক আরও অনেক কথা বলিবার ছিল, কিন্তু সময়ভাব প্রযুক্ত এবার তাহাতে কৃৎকার্য্য হইয়া উঠিতে পারিলাম না। আশা আছে—দ্বিতীয়খণ্ড খাদ্যবিচারে সে সমস্ত বিষয় যথাবৎ লিপিবদ্ধ করিয়া সাধারণে প্রচার করিতে সক্ষম হইব।

পুস্তক খানির স্থানে স্থানে অন্তর্ভুক্ত থাকিবার সম্ভবনা,—আমি স্বয়ং চিকিৎসা ব্যবসায়ী,—স্থির হইয়া প্রকৃতি দেখা আমার পক্ষে একরূপ অসম্ভব, দয়া করিয়া পাঠকগণ নিজ নিজ উদারতা ওপে সে বিষয়ে ক্ষমা করিবেন ; গ্রাহকের অনুগ্রহে যদি ইহার দ্বিতীয় সংস্করণ হয়, তবে তখন ভ্রম সংশোধন করিয়া দিতে ক্রটি করিব না।

নদিয়াধীন-মেদিনী পুর } শ্রীদেবেন্দ্র নাথ মুখোপাধ্যায়
১৮৯১।

খাদ্য-বিচার ।

প্রথম ভাগ ।

প্রথম অধ্যায় ।

খাদ্য বিভাগ ।

মানসিক ও শারিরীক ক্রিয়ার দ্বারা, প্রতিক্ষণই দৈহিক উপাদানের ক্ষয় পাইতে থাকে । যাহার দ্বারা ঐ ক্ষতি পূরণ হয় তাহাকেই খাদ্য বলে । কল কষ্ট-আমরা যে সকল দ্রব্য আহার করিয়া জীবন ধারণ করি, তাহাকেই খাদ্য বলা যায় । স্বাস্থ্য-শাস্ত্র মতে নিম্ন গুণযুক্ত আহারই খাদ্য মধ্যে গণ্য, যথা—

(১) যাহাতে শরিরী দ্রব্য (যে যে দ্রব্যে শরীর গঠিত, **Elementary substances**) অধিক আছে ।

(২) যাহাতে শরীর পোষণ হয় ।

(৩) পারশ্রম বা জল বায়ু অনিত ক্ষয় বাহার দ্বারা নিবারণ হয় ।

দেহ তত্ত্ববিৎ পণ্ডিতেরা স্থির করিয়াছেন যে, জীব শরীরে-অক্সিজেন (oxygen) যবক্ষারজান (nitrogen) জলজান (hydrogen) অঙ্গার জান (carbon) পটা-সিয়ম (potassium) সোডিয়ম (sodium) ক্যালসিয়ম (calcium) ম্যাগনেসিয়ম (magnesium) এবং লৌহ (iron) গন্ধক (sulphur) প্রস্থুরক (phosphorus) প্রভৃতি রূঢ় পদার্থ আছে * । শরীরে ঐ

* আয়ুর্বেদমতে জীবদেহ, ক্ষিতি, জল, অগ্নি, বায়ু, আকাশ, এই পঞ্চতাত্ত্বিক । বেদান্ত প্রভৃতি শাস্ত্রে এই পঞ্চ পদার্থকে পঞ্চতত্ত্ব বা পঞ্চতমাত্র বলিয়াছেন ; এই তমাত্র অর্থে দর্শণ শাস্ত্রে অতি সূক্ষ্ম অমিশ্র দ্রব্য (সুতরাং element) বুঝায়, উক্ত পঞ্চতত্ত্বের মধ্যে আকাশের রজোগুণ হইতে বাক, বায়ুর রজোগুণ হইতে হস্ত, অগ্নির রজোগুণ হইতে পদ, জলের রজোগুণ হইতে গুহ্য পৃথিবীর রজোগুণ হইতে লিঙ্গের উৎপত্তি হইয়াছে । উক্ত পঞ্চতত্ত্বের রাজসাত্ব হইতে পঞ্চ প্রাণের (প্রাণ, অপান, সমান উদান, ব্যান) উৎপত্তি হইয়াছে । কিন্তু আধুনিক বিজ্ঞান মতে শরীরস্থ রূঢ় পদার্থের সংখ্যা পাঁচ হইতে অধিক ।

সকলের পরিমাণ ঠিক থাকিলে, শরীর অভয় থাকে, অভাবে ভয় বা ক্ষয়প্রাপ্ত হয় । যদিচ, শরীরে সর্ব-ক্ষণ ঐসকলের পরিমাণ মত থাকা আবশ্যক কিন্তু শ্বাস প্রশ্বাস, রক্তসঞ্চালন, শরীর সঞ্চালন ইত্যাদিতে নিত্য-প্রতিমূহুর্ভূই ঐ সকলের পরিমাণ ক্ষয় পাইয়া থাকে । তাহা হইলেই দেখ, যাহার শরীরে নিত্যন্ত আবশ্যক, যাহা আমাদের শরীর রক্ষার মূল, মরণ জীবনের প্রধান কারণ, মানসিক ও শারীরিক পরিশ্রমে নিয়ত তাহারই ক্ষয় হইয়া থাকে । সুতরাং এস্থলে দেহরক্ষা একরূপ অসম্ভব হইয়া দাঁড়ায় । কিন্তু আমাদের প্রত্যেক খাদ্য মধ্যে, ঐ সকল রূঢ় পদার্থের কোন না কোন একটীর অংশ বর্তমান থাকায়, সে অভাব বা অসম্ভাব উপস্থিত হইতে পারে না ; অর্থাৎ দেহ সঞ্চালন ইত্যাদি দ্বারা যখন যে পদার্থের ক্ষয় হয়, তখনি আহাররূপে সেই পদার্থ গ্রহণ করায় সে অভাব তৎক্ষণাৎ পূরণ হইয়া থাকে । উদাহরণ স্থলে মনে করুন—“কোন কার্ঘ্যে অতিরিক্ত পরিশ্রম হওয়ায় (ঘর্ম্ম-নিঃসরণ জন্ম)

আমার শরীরের যবক্ষারজ্ঞানের পরিমাণ ক্ষয় পাইয়াছে ও দুর্বলতা দ্বারা তাহা অনুভব করিতেছি, এমন অবস্থায়—যে খাদ্যে যবক্ষারজ্ঞান অধিক আছে (যেমন মাংস) তাহা অহা হার করিলাম, ঐ অভাব দূর করিলাম। এখন স্পষ্টই জানা গেল যে, আমাদের শরীরে যে যে পদার্থের দরকার হয়, আমাদের খাদ্যেও সেই সেই পদার্থ নির্দিষ্ট আছে।

এক্ষণে দেখা আবশ্যক যে, দেহে কোন্ কত পদার্থ কত আছে। নিম্নে সেই বিষয়ের উল্লেখ করা যাইতেছে—

দৈহিক রূঢ় পদার্থের বিবরণ ।

পূর্বেই উল্লেখ করা হইয়াছে যে, জীব দেহ-
অল্পজান, যবক্ষারজান প্রভৃতি কএকটি রূঢ় পদার্থ
দ্বারা গঠিত। তন্মধ্যে-অল্পজান ও জলজানের ভাগ
খুব কম, অঙ্গানের ভাগ তদপেক্ষা কিছু বেশী এবং
যবক্ষারজানের ভাগ সর্বাপেক্ষা বেশী আছে ।
নিম্নে এবিষয় বিশদ রূপে বর্ণিত হইল ।

(১) যবক্ষারজান বা নাইট্রোজেন ।—

ইহা শরীরের সকল নিৰ্ম্মাণেই যথেষ্ট পরিমাণে
আছে, বিশেষতঃ ইহার দ্বারা স্নায়ু, মাংসপেশী
ও গ্রন্থি সকল সৰল থাকে । পিত্ত ও অন্যান্য পাচক
রসে ইহা যথেষ্ট পরিমাণে পাওয়া যায় । ইহার
দ্বারা স্পষ্টই জানা যাইতেছে যে, শরীরে উহার
উপযুক্তরূপে থাকা নিতান্ত আবশ্যিক ; শরীর-বিধান
শাস্ত্রে-ঐ পরিমাণ গড়ের উপর ১৩৮ গ্রেন ; অর্থাৎ
শ্বাস-প্রশ্বাস, রক্ত সঞ্চালন ও পরিপাক-করণ
ইত্যাদি কার্যের সাহায্য জন্য ২৪ ঘণ্টায় এক জন

পূর্ণ বস্কের ১৩৮ গ্রেন নাইট্রোজেনের প্রয়োজন করে। এমতে প্রত্যেক নিষ্কর্মা আলস্য পর তন্ত্র পুরুষদের জন্য—দৈনিক ২০০ গ্রেন ও স্ত্রীলোকদের জন্য ১৮০ গ্রেন যবক্ষারজানের আবশ্যিক। কৃষক প্রভৃতি পরিশ্রমী ব্যক্তিদের জন্য দৈনিক ৩০০ গ্রেন; তদপেক্ষা পরিশ্রমী হইলে ৫০০ গ্রেন যবক্ষারজানের প্রয়োজন করে। এক কথায়, আমাদের দেশের সাধারণ লোকের পক্ষে, নিত্য ৩০০ গ্রেন যবক্ষারজান শরীরে প্রবেশ করা আবশ্যিক।

(২) কার্বন বা অঙ্গার—

ইহা শরীরের সকল নিষ্কর্মাণেই আছে, এবং ইহার দ্বারা শারীরিক উত্তাপ রক্ষা হয়। প্রত্যেক সুস্থকায় ব্যক্তির জন্য—২৪ ঘণ্টায় ৩, ৫০০ বা ৪০০০ গ্রেণ (৮ আউন্স) ইহার শরীরে প্রয়োজন হয়।

(৩) সোডিয়াম—

প্রত্যেক পর্দার রাস ইহার অংশ আছে, ক্লোরিন ও ফস্ফরিক এসিডের সহিত মিলিয়া ক্লোরাইড ও

ফস্ফাইট রূপে অবস্থিতি করে । প্রত্যেক পূর্ণ বয়স্কের
জন্য, দৈনিক ৫০ গ্রেন করিয়া ইহার আবশ্যক ।

(৪) ক্যাল সিয়ম—

ইহা অস্থি সকলে ফস্ফরিক অম্লের সহিত
মিলিয়া, ফস্ফেট-অব-লাইম রূপে অবস্থিতি করে ।
২৪ ঘণ্টায়, ৩ গ্রেন করিয়া ইহার শরীরে প্রবেশ
আবশ্যক ।

(৫) ক্লোরিন—

২৪ ঘণ্টায়, ইহার ১১০ গ্রেন করিয়া শরীরে
আবশ্যক ।

(৬) ফসফরস—

প্রতিদিন, ইহার ২৫ গ্রেন করিয়া প্রয়োজন
করে ।

(৭) সলফর বা গন্ধক—

২৪ ঘণ্টায়, ইহার ২০ গ্রেন করিয়া প্রয়োজন
করে ।

খাদ্যস্থি রূঢ় পদার্থ।

শরীরে কি পরিমাণে কোন্ রূঢ় পদার্থ আছে, তাহা বলা হইল। এক্ষণে দেখা আবশ্যক যেকোন খাদ্যে কোন্ রূঢ় পদার্থ কত পরিমাণে আছে। কারণ-পূর্বেই বলা হইয়াছে যে, খাদ্যস্থিত রূঢ় পদার্থ দ্বারা আবশ্যকীয় রূঢ় পদার্থের পরিমাণ স্থায়ী থাকে, সুতরাং নিম্নে এ স্বাক্ষকে বলা যাইতেছে।—

রাসায়নিক শাস্ত্র মতে (রূঢ় পদার্থের অংশ মত) খাদ্য দ্রব্য নিম্ন কয়-শ্রেণীতে বিভক্ত।

(১) যবক্ষারজ্ঞান জাতীয় খাদ্য—(nitro genos food) অর্থাৎ যে সকল খাদ্যে, যবক্ষারজ্ঞানের ভাগ অধিক আছে এবং যাহা ব্যবহারে শরীরে যবক্ষারজ্ঞান রক্ষা হয়। মাংস, ডিম্ব, এই শ্রেণী ভুক্ত। ইহা ভিন্ন দুগ্ধ স্তন্য আনু প্রভৃতি উদ্ভিদ খাদ্যেও যবক্ষারজ্ঞানের অংশ আছে *।

* ইহার দ্বারা পুষ্টিই জানা যাইতেছে যে, নিরামিষ ভোজী হইলেও, যবক্ষার জ্ঞানের অভাব হয় না। সুতরাং বাহ্য বা বলেন যে “নিরামিষ ভোজী হইলে দেহ রক্ষা হয় না তাঁহাদের মত সম্পূর্ণ নহে।

এই জাতীর খাদ্য আবার দুই শ্রেণীতে বিভক্ত ।

(ক) চর্কি জাতীয় খাদ্য ।—

তৈল, বসা প্রভৃতি এই শ্রেণীভুক্ত । ইহার দ্বারা শরীরস্থ কার্বনের অভাব পূরণ হয় ।

(খ) শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য ।

চাউল, গম, যব, সাগু, গ্ল্যারাকট, গোল আলু ইত্যাদি এই শ্রেণীভুক্ত । এই জাতীয় খাদ্যে অঙ্গারের ভাগ অধিক আছে ।

(৩) ধাতব খাদ্য ।—

ইহা দ্বারা শরীরস্থ ধাতু সমূহের অভাব পূরণ হইয়া থাকে ।

(৪) জল——

ইহা দ্বারা দেহস্থ ধাতু পদার্থ ভিন্ন জল-জান ইত্যাদির অভাব পূরণ হয় ।

আমাদের নিত্য ব্যবহার্য্য নিম্নলিখিত খাদ্যগুলির মধ্যে কোনটীতে কি পরিমাণে কোন রূঢ় পদার্থ আছে তাহা লেখা যাইতেছে——

খাদ্যের নাম	যবাফার	আঙ্গুরের	ধাতব	অব্যর্থ	জল ও
	জানের অংশ	অংশ	অংশ	চর্বির অংশ	
চাউল—	৭	৭৮	১		১৪
গম	১৩	৭২	২		১৩
ষব	১৭	৭২	২		১৫
ছোলায় ডাল	১৯	৬২	২		১৬
অরহরডাল	২০	৩৬	৩৯		১৬
মটরডাল	২৫	৫৯	২		১৫
মসুরডাল	২৪	৫৯	২		১৫
ধেঁসারিডাল	২৮	৫৬	৩		১৬
মুগেরডাল	২৪	৬০	৩		১৩
মাষকলাইডাল	২২	৬২	৩		১৩
আলু	২	২৩	১		৭৪
চিনি	০	১০০	০		০
মৎস্ত	১৪	৭	১		৭৮
ডিম্ব	১৫	৮৫	০		০
মাংস	২২	১৪	১		৬৩
হৃদ্ব	১	৫৯	৮		২০

উপরি উক্ত বর্ণনা দ্বারা স্পষ্টই জানা যাইতেছে যে, আমাদের শরীরে যে সকল রূঢ় পদার্থের আবশ্যক, আমাদের খাদ্যেও সেই সকল রূঢ় পদার্থ আছে এবং কোন্ খাদ্যে-কি পরিমাণে ঐ রূঢ় পদার্থ আছে, তাহাও এক-রূপ বলা হইয়াছে, এক্ষণে কোন্ খাদ্য কি পরিমাণে নিত্য আহাৰ কর। উচিত, তাহা দেখা অবশ্যক, ।

পূর্বেই বলা হইয়াছে, যে, একজন সুস্থকায় যুবা পুরুষের জন্য, দৈনিক ৩০০ গ্রেণ যবাক্ষারজান ও ৪০০০ গ্রেণ আঙ্গারের আবশ্যক হয়, সুতরাং এমন খাদ্য খাইতে হয়, যাহাতে ঐ ৩০০ গ্রেণ যবাক্ষার জ্ঞান ও ৪০০০ গ্রেণ অঙ্গার আছে কিন্তু এমন কোন একটি খাদ্যও নাই, যাহাতে ঐ পরিমাণে উক্ত দুই পদার্থ আছে । উদাহরণ স্থলে—যদি কেবল অন্ন ব্যবহার করি, তাহা হইলে, ১৫ ছটাক চাউলের অন্ন খাইলে, ৪০০০ গ্রেণ অঙ্গার শরীরে যায় বটে কিন্তু ১৫ ছটাক চাউলে ৯০ গ্রেণ মাত্র যবাক্ষারজান আছে । কিন্তু আমার অবশ্যক—৩০০ গ্রেণ যবাক্ষার জ্ঞানের। তাহা হইলেই দেখ, কেবল চাউল আহাৰে

উভয় রূঢ় পদার্থের ক্ষতি পূরণ হইল না । অপর পক্ষে—যদি কেবল মাংস আহার করি, তাহা হইলে ১/৩ সের মাংস খাইলে ৪০০০ গ্রেণ অঙ্গার শরীরে যায় বটে, কিন্তু উহার সহিত ১৩৫০ গ্রেণ যব-ক্ষারজান প্রবেশ করে কিন্তু আমার আবশ্যক কেবল ৩৫০ গ্রেণ । উহা বাদে (১৩৫০ - ৩৫০ = ১০০০) এক হাজার গ্রেণ । অতিরিক্ত যবক্ষারজান শরীরে প্রবেশ করিল । এই বেশী হাজার গ্রেণ শরীরে আবশ্যক নাই, বাহ্য শরীরে আবশ্যক নাই তাহা শরীরে থাকিলে অনিষ্টের সম্ভবনা, সুতরাং প্রকৃতির নিয়মানুসারে ঐ অংশটা হয় মূত্রপথে, না হয় ঘর্ম্ম পথে বাহির হওয়ায় জন্য, ঐ যন্ত্র সকলের অতিরিক্ত খাটীতে হইল । এমত অবস্থায়—স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার বিশেষ সম্ভাবনা । এতদ্বারা স্পষ্টই জানা গেল যে, কেবল একটা মাত্র খাদ্যের উপর নির্ভর কারয়া, কখনই দেহ রক্ষা হয় না । মিশ্র-খাদ্যই আহারের উপযোগী; নিম্নে রাসায়নিক পরীক্ষা সম্বন্ধে কএকটি বিমিশ্র খাদ্যের উল্লেখ করা গেল ।—

১ম—ব্যবস্থা ।

জাহাজের নাম ও পরিমাণ	যবক্ষার জানের- অংশ	অক্ষারের- অংশ	লবণের অংশ
চাউল ৬ ছটাক	৬০ গ্রেণ	২০০২ গ্রেণ	
ডাউল ৭ ছটাক	২১২ „	১৬৯৭ „	
মৃত অর্ধছটাক	২৮ „	৩০১ „	
লবণ			৫০ গ্রেণ
	৩০০	৪০০০	৫০

২য়—ব্যবস্থা ।

খাদ্যের নাম ও পরিমাণ	যবক্ষার জানের- অংশ	অক্ষারের- অংশ	লবণের- অংশ
চাউল ৮ ছটাক	৫৪ গ্রেণ	২৬৪০ গ্রেণ	
ডাউল ২ ছটাক	৫৬ „	৪৬৮ „	
মাংস ৩ ছটাক	৯৪ „		
তরকারি ৪ ছটাক	১২ „	৭৮৯ ৥ ০ „	
তৈল দেড় ছটাক		৭৮৯ ৥ ০ „	
লবণ অর্ধ ছটাক			৪৫০ গ্রেণ
	২১৬	৩৬৭৮	৪৫০ গ্রেণ

৩য়—ব্যবস্থা* ।

চাউল	১০ ছটাক
ডাউল	১০ " "
স্বত	২ কাঁচা
তৈল	১ " "
লবন	২ " "
হরিদ্রা	১ " "
পেঁয়াজ	২ " "
লঙ্কা	১ " "
তেঁতুল	১০ ছটাক
মৎস্ত	১০ " "

* সরকারি অতিথি শালায় এই ব্যবস্থা মত দেশী অতিথির
আহার দেওয়া হয় ।

৪র্থ—ব্যবস্থা*।

চাউল	১৪	সের
ডাউল	৮০	ছটাক
তৈল	৮/১৫	”
লবন	১/১৫	”
তরকারি	১/১০	”

৫ম—ব্যবস্থা†।

চাউল	১৪ ১/১০	সের
ডাউল	৮০/০	ছটাক
মুংস মাংস	১/১০	”
তৈল	৮/১৫	”
লবন	১/১৫	”
তরকারি	১/১০	”

ইহা ভিন্ন আরও অনেক বাঁধাবাঁধি ব্যবস্থা আছে
অনাবশ্যক বিবেচনায় সে সকলের উল্লেখে ক্ষান্ত
থাকিলাম ।

* সরকারি জেলখানায় প্রম রহিত কএদীর সাপ্তাহিক আহার ।

† ঐ কঠিন পরিশ্রমী কএদীর সাপ্তাহিক আহার ।

জল বায়ু ও দেশকাল ভেদে খাদ্যের কমবেশী করিতে হয়, স্মৃতরাং উপরি লিখিত ইংরাজী রসস্থাসকল সময়ে কার্য্যকারি হয় না। বিলাতি চিকিৎসকগণও একথা স্বীকার করেন, তাঁহাদের মতে শীত-প্রধান দেশে উষ্ণদেশ অপেক্ষা অধিক আহারের অবশ্যক হয়, বিশেষতঃ দৈহিক উত্তাপ রক্ষার জন্য তথায় উত্তেজক (গরম খাদ্যের) বিশেষ প্রয়োজন। আমাদের দেশের আধুনিক সম্প্রদায়ীদের মধ্যে অনেকে ইংরাজীর অনুকরণ করিতে গিয়া, এদেশে উষ্ণখাদ্যের ছড়াছড়ি আরম্ভ করিতেছেন, তাঁহারা নিশ্চয়ই জানিবেন যে, ইংরেজদের খাদ্য আমাদের উপযোগী নহে। ইহা ইংরেজ চিকিৎসকগণও স্পষ্ট ভাবে স্বীকার করিয়াছেন*।

*cold climates and cold seasons demand more food than hot, chiefly on account of the greater expenditure for the maintenance of animal heat.** Indian dietaries should be arranged with regard to this principle, and persons coming to India from Europe should neither expect nor gratify nor seek to obtain by stimulation a European appetite for food,—Madras manual of hygiene, p. 104

শরীরের আকার ও মাপের কমবেশী অনুসারেও খাদ্যের মাপের কমবেশী করিতে হয় । আমাদের দেশের প্রত্যেক পূর্ণবয়স্কের জন্য ১৮ ছটাক খাদ্যের আবশ্যক হয় ।

অভ্যাস মতেও খাদ্যের কমবেশী করিতে হয় । অনেকে বাল্যকাল হইতে অভ্যাস করিয়া অধিক আহার করিতে পারেন ।

পরিশ্রমের কমবেশী অনুসারেও খাদ্যের কমবেশী করিতে হয় । যে,যে পরিমাণে পরিশ্রম করে তাহার সেই পরিমাণে খাদ্যের আবশ্যক হয় । আজকাল এদেশের উচ্চদলের মধ্যে শারিরীক পরিশ্রম লজ্জার বিষয় হওয়ায়, আহারের পরিমাণ খুব কম হইয়া দাঁড়াইয়াছে; এমনকি, ষাঁহাদের পিতা কি পিতামহ দশ বার সের খাদ্য অনায়াসে আহার করিতেন, আজ তাঁহাদের বংশধর গুণধরেরা,—বারদিনে বারছটাক খাইতে পারেন কি না সন্দেহ, এখন পূর্বকার খাবার গল্প শুনিয়া আশ্চর্য্য হন,ভাবেন,—আমরা রাক্ষসকুলের বিভীষণ,অনশন অভ্যাস করিয়াছি । ফলকথা,শারীরিক

পরিশ্রম অভাবে ও অন্যান্য কএকটি কারণে এদেশে খাদ্যের যে রূপ বরাদ্দ দাঁড়াইতেছে, তাহাতে সঙ্ক-
 রেই যে “বেস্তন তলায় হাট বসিবে” সে বিষয়ে আর
 সন্দেহ নাই । সহরে অপেক্ষা, পাড়াগাঁয়ে লোকে
 কিছু বেশী আহার করিতে পারেন কিন্তু দুঃখের
 বিষয় এটা পাড়াগাঁয়ের একটা গাঁল । এই ব্যপারে
 পড়িয়া অনেক পাড়াগাঁয়ে-বাবু আজকাল আহার
 কমাইয়া-আহারের কেতা শিথিয়া সভ্য হইতে
 যাইতেছেন কিন্তু তাহাদের জানা আবশ্যক, আহা-
 রই বল ও আয়ু রক্ষার মূল, যে যতো অধিক আহার
 করিয়া পরিপাক করিতে পারিবে, সেই ততো দীর্ঘ-
 জীবী ও বলবান হইবে, আজও পাড়াগাঁয়ের লোকের
 যে শক্তি সামর্থ আছে, সহরে তাহার সিকির সিকিও
 নাই । আমার বেশ বিশ্বাস আছে আজও পাড়াগাঁর
 মধ্যে অনেকে যাহা নিত্য আহার করেন, সহরের
 পেটরোগাদের তাহা দেখিলেও পেটের অসুখ হয়* ।
 ফলকথা ; সহরেরও পাড়াগাঁর নবীনদল যাহাতে—

* ঠিক এইরূপ একটা ঘটনা আম নিজে দেখিয়াছি ।

খাদ্যের পরিমাণ বাড়াইতে পারেন, সেই পক্ষে লক্ষ রাখেন ইহাই প্রার্থনা ।

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

খাদ্য ব্যাখ্যা ।

কোন খাদ্য কি গুণ বা দোষযুক্ত তাহা জানা নিতান্ত আবশ্যক; সুতরাং নিম্নে তাহার উল্লেখ করা যাইতেছে,—

১ অন্ন ।

অন্ন আমাদের প্রধান খাদ্য,—ইহা বুদ্ধি, শক্তি ও বলকারক ; পুষ্টিকারক এবং ক্ষুধা ও ক্ষার নাশক গুণযুক্ত । চাউল ভেদে অন্নের গুণাগুণের ভেদ হয় । এদেশে আমন ও আউস দুই প্রকার ধান্য জন্মায়, সুতরাং চাউলও সাধারণতঃ “আমনের চাউল, ও আউসের চাউল” এই দুই রকমের । আবার তৈয়ার ভেদেও চাউল দুই রকমের ; তন্মধ্যে,—যে চাউল

কেবল রৌদ্রের উত্তাপে বাহির করা হয়, তাহাকে “আতপ চাউল” আর যাহা জলে সিদ্ধ করিয়া বাহির করা হয় তাহাকে, “সিদ্ধ চাউল” বলে । তন্মধ্যে সিদ্ধচাউল অপেক্ষা আতপ চাউলই অধিক বলপ্রদ (১) ।

চাউল সম্বন্ধে গুণাগুণ জানিতে হইলে ধান্যের দোষ গুণ জানিতে হয়, সুতরাং নিম্নে আয়ুর্বেদীয় পুস্তক হইতে ধান্য ব্যাখ্যার কিয়দংশ উদ্ধৃত করিয়া দিলাম । পাঠকগণ অবশ্যই জানিবেন, যে ধান্য যে গুণ যুক্ত, তদুৎপন্ন চাউল বা অন্নও সেই গুণযুক্ত হইবে ।

১। আমন বা শালি ধান্য।——

মধুর, শীতল, লঘুপাক, বলকারক, পিত্তনাশক, অন্ন বায়ু ও কফবর্ধক, মল রোধক । আমন ধান্যের মধ্যে যে ধান্য ষতে লাল রংয়ের হইবে, তাহাই ততো

(১) ইংরেজী মতে আতপ চাউলে শত করা ৭. ৫ ভাগ যবাক্ষারজান এবং সিদ্ধ চাউলে (ডাঃ পেইনের মতে) শতকরা ৭. ৫ নাইট্রজেন, ৮২. ৬ চর্কি; ০. ৫ জল আছে ।

উপকারি, এমতে লাল আমনধান্য মাত্রেই শুক্র ও
মূত্ররুদ্ধিকর, চক্ষু ও স্বরের হিতকর, বলকর, বর্ণকর,
ইত্যাদি গুণযুক্ত (১) । ইহা ভিন্ন যে সকল আমন,
পোড়া অমিতে জন্মায়, তাহা লঘুপাক, রুক্ষ,
মলমুক্ত রোধক ও শ্লেষ্মানাশক (২) ।

২। আউস (ব্রীহি) ধান্য—

কষায়-মধুর অল্প চক্ষুরোগকারি ও মল বদ্ধকারি ।
আউসের মধ্যে যে ধান্য যতো কাল বর্ণের হইবে
তাহাই ততো উপকারি । যেটে নামে যে ধান আছে

(১) মধুরা বীৰ্য্যতঃশীতা লঘুপাকা বলপহাঃ ।

পিত্তঘ্নানিলকফাঃশ্লিষ্টাবদ্ধাজবর্চসঃ ॥

তেষাং লোহিতকঃশ্রোষ্ঠোদোষশ্চক্ৰমূত্রলঃ ।

চক্ষুষ্যো বর্ণবলকৃৎ স্বর্যো হৃদ্যঃশ্রমাপহঃ ॥

ব্রণোজ্বরহরশ্চৈব সর্পদোষ বিষাপহঃ ।

তস্মাদ্ভাস্তরগুণাঃ ক্রমশঃশালয়োঃ বরাঃ ॥

শুক্র ৩ ।

(২) দক্ষায়ামননৌজাতাঃ শালয়ো লঘুপাকিনঃ ।

কষায়া বদ্ধবিমূত্রারুক্ষাঃশ্লেষ্মাপকর্ষণাঃ ।

শুক্র ৩ ॥

তাহা ষাটদিনে পরিপক্ব হয় । যেটে নানাপ্রকার যথা
ষষ্টিক কান্মুক মুকুন্দক প্রভৃতি, ইহার মধ্যে ষষ্টিক
প্রধান উপকারি (১) ।

(২) রোয়া ধান্য ।——

রোয়া ধান যেটেধান অপেক্ষা উপকারি (২) । ইহা
লঘুপাক বলকারক, শ্লেয়ানাশক, দোষ নাশক ও মূত্র
কারক । ইহা ভিন্ন ধান্যের গুণ দোষ স্বস্বক্লে আরও
অনেক বর্ণনা আছে, বাহুল্য বিবেচনায় তাহার
উল্লেখ করা হইল না । নিম্নে অল্প স্বস্বক্লে অন্যান্য
কথা বলা যাইতেছে—

(১) কষায়া মধুরাঃ পাকে মধুরাঃবীৰ্য্যতোহহিমাঃ ।

অজ্জাতিষ্যান্দিম স্তল্যাঃষষ্টিকৈবৰ্দ্ধ বৰ্চসঃ ॥

কৃৎব্রীহির্বরন্তেষাং কষায়াশুরসোলঘুঃ ।

তন্মাদল্লাস্তর গুণাঃ ক্রমশো ব্রীহয়োহপরে,

সুশ্রুত ।

(২) রোপ্যাতি রোপ্যা লঘবঃ শীঘ্রপাকা গুণোত্তরাঃ ।

অহাহিবো দোষহরা বল্যা যুত্র বিবৰ্দ্ধনাঃ ।

সুশ্রুত

(ক) নূতন চাউলের অন্ন । ———

অতিশয় দুর্জ্বর মধুর কিন্তু বল কারক (১) ।
ডাক্তর এইসং কিং, (H. king) বলেন ষ্ঠেচাউল
অভাব পক্ষে ৬ মাসের পুরাতন না হইলে ব্যবহার
করা উচিত নহে । ইহাতে অগ্নিমান্দ্য উদরাময়
ইত্যাদি রোগ জন্মে ।

(খ) পুরাতন চাউলের অন্ন । ———

অগ্নিকর, রুক্ষ কিন্তু বিরস (২) ।

(গ) সদ্য ধোত অন্ন । ———

গরম অন্ন তখনি ঠাণ্ডা জলে ধোত করিয়া আহার
করা ভাল, প্রাচীন মতে এই অন্ন অতিশয় লঘু (৩) ।

(১) সুহৃজ্বরঃ স্বাহরমোরুংহণস্তণ্ডুলোনবঃ ।

সুক্রত ।

(২) বিরসত্বং রুক্ষ পথ্যত্ব ইত্যাদি ।

রাজনির্ঘণ্ট

(৩) ধোতস্তঃ বিমলঃ শুক্লো মনোজ্ঞ সুরভিঃসমঃ ।

দ্বিন্ন সুপাক্তস্তৃক্ষো বিশদস্তেদানো লঘুঃ ।

সুক্রত ।

(ব) উষ্ণ বা গরম ভাত ।——

অগ্নিকারি, বায়ুশ্লেষ্মানাশি, কিছু রক্ত পিত্তের প্রকোপ করি (১) ।

(ঙ) পান্ত ভাত ।——

ত্রিদোষ কোপকারি ও রুক্ষ (২) । ঘাঁহারা পান্তাভাত খাইয়া শৈত্য করিতে যান তাঁহাদের বিশ্বাস সম্পূর্ণ বিপরীত ।

(চ) পরমান্ন বা পায়েস ।——

খাটীদুগ্ধ অর্দ্ধপাক করিয়া, তাহাতে পরিমাণ মত স্নাত মাখান চাউল নিক্ষেপ করিয়া, কিকিৎ চিনি সংযোগ্য করিলেই পায়স তৈয়ার হয়, ইহা মল মুত্ররোধক অতিশয় গুরুপাক ও অগ্নিমন্দকারক, রুক্ষ ও শ্লেষ্মাবর্দ্ধক, তবে, কিকিৎ বলকারক (৩)।

(ছ) কুশরা বা খেঁচুরি ।——

চাউল ও ভাউল একত্রে লবণ আদা ও হিংয়ের সহিত জল দ্বারা সিদ্ধ করিলেই শাস্ত্র সম্মত খিচুড়ি

(১) প্রশংসনীয়ত্বং হৃদ্য ইত্যাদি ।— রাজনির্ঘণ্ট ।

(২) ত্রিদোষ কোপকারি রুক্ষত্বক ইত্যাদি রাজনির্ঘণ্ট ।

(৩) বিষ্টজীপায়সোবল্যো মেঘঃ কফকরোওরুঃ ॥—মুক্ত

তৈয়ার হয় (১) । বলা বাহুল্য সভ্য জগতের-সখের
খানার-ভূনিখিঁচুড়ি ইত্যাদির সহিত ইহার মিলন
নাই । খিঁচুড়ি—শুক্রবর্দ্ধক, বলকারক, পিত্ত ও বফ-
নাশক, গুরুপাক, অগ্নিমান্দ্য-কারক ও মল-মূত্র-রোধক
গুণযুক্ত (২) ।

(জ) চিপটিক বা চিড়া।——

গুরুপাক, কফবৃদ্ধিকারি, বলকারক, বায়ুনাশক । দুগ্ধ
সহ খাইলে,—বলকারক, বায়ুনাশক ও সারক (৩) ।

(ঝ) ভূষ্টতগুল বা চালভাণ্ডা ।——

ইহা অত্যন্ত অপকারি, আগ্নেমান্দ্য-কারক । তবে, মুড়ি

(১) তণ্ডুলা দালি সংমিশ্রা লবণাদ্রক হিঙ্গুভিঃ ।

সংযুক্তাঃ সলিলৈঃ সিদ্ধা কৃশরা কথিতা বুধৈঃ ॥

ভাবপ্রকাশ ।

(২) কৃশরা শুক্রলা বল্যা গুরুঃ পিত্তকফপ্রমী ।

দুর্জরা বৃদ্ধি বিষ্টংস্তং মল মূত্রকরীশূতা ।——ভাবপ্রকাশ ।

(৩) পৃথুকা গুরবঃ স্নিগ্ধা বৃহণাঃ কফবর্দ্ধনাঃ ।

বল্যা সক্ষীরভাবাতু বাতহ্না ভিন্নবর্চসঃ ॥

সুশ্রুত ।

লঘু ও অগ্নিবারক । নারিকেল সংযোগে মুড়ি ব্যবহারে, তন্মুদ্রোষ জন্মেনা, অথচ বেঁস্ মুখ প্রিয় হয় ।

(ঞ) লাজ বা ষৈ।——

ইহা বমন-নিবারক, আতসাঁর-নাশক, বলকারক, অগ্নি-কারক, কফনাশক ইত্যাদি গুণযুক্ত (১) ।

(নিষেধ ও বিধি) ।

(১) শীতল অন্ন পুনরায় উষ্ণ করিয়া খাওয়া অন্যায় ।

(২) পচা, দুর্গন্ধযুক্ত অন্ন খাওয়া অন্যায় । যাহারা পাত্তা ভাত উপকারি বলেন তাঁহাদের মত সম্পূর্ণ ভুল ।

(৩) অধিক সিদ্ধান্ন (গলা ভাত) অল্প সিদ্ধান্ন (চাঁল চাঁল ভাত) । অতি উষ্ণান্ন (গরম গরম ভাত) এবং উপদগ্ন অন্ন (জাঁকা ভাত) ভোজন করিবে না, ইহাতে অগ্নিমান্দ্য হয় ।

(৪) অপ্রাপ্ত কালে অর্থাৎ ক্ষুধা হইবার পূর্বে, অতীত কালে অর্থাৎ ভোক্তনের সময় গত হইলে ভোজন করিবে না । যেহেতু — অপ্রাপ্ত কালে শরীর লঘু হয় না, সুতরাং সে সময় আহার করিলে নানা ব্যাধি জন্মে এমন কি, মৃত্যু পর্যন্তও হটে । অতীত কালে কঠিবাগ্নি বায়ু দ্বারা আচ্ছন্ন থাকে সুতরাং সে সময় আহার করিলে

(১) লাজা-ছর্দ্যাতিসারস্থা দীপনাঃ কফনাশনাঃ ইত্যাদি
সুক্ষত ।

ভুক্ত অন্ন অতি কষ্টে পরিপাক হয়ও দ্বিতীয়বার ভোজনের ইচ্ছা থাকে না ।

(৫) উভয় পক্ষীয় একাদশীতে, অন্নাহার করা উচিত নহে । যদিচ, এ ব্যবস্থাটী বিজ্ঞানী দলের চোকে কোন কার্যেরই নহে, কিন্তু আমাদের বিবেচনায় এ ব্যবস্থাটী মানিয়া চলা সামান্য রক্ষার প্রধান উপায় । কারণ—একাদশীর দিন অল্প বা অধিক মাত্রায় সকলেরই গ্লেণ্ডার বৃদ্ধি (*) ও অগ্নিসান্দ্য হয়,—অনেক স্থলেই একাদশীতে পুরাতন জ্বর, পার্শ্বিক জ্বর প্রভৃতির “পুনঃ প্রকোপ” (Relapse) হইতে দেখা যায় । ধর্ম্ম বাদ দিয়া যুক্তি চক্ষে ধারণ,—এই সকল পরীক্ষা করিয়াই পূজ্য আৰ্য্যগণ বলিয়াছেন।—“সংসারে যেতো পাপ আছে, বিষ্ণু আজ্ঞায় তৎসমুদয় একাদশীর দিন অন্ন আশ্রয় করিয়া থাকে—সকল রকম পাপের নিষ্কৃতি আছে কিন্তু একাদশীর দিন ভোজনের পাপ হতো কছুতেই নিষ্কৃতি নাই (১) । মদ্যপান করিলে কেবল পানকর্তারই নরক হয় কিন্তু একাদশীর

* বাতের রোগীর উপর পরীক্ষা করিলেই জানিতে পারেন যে, একাদশীতে রসের বৃদ্ধি হয় কি না ।

(১) সংসারে যানি পাপানি তান্যোবৈকাদশী দিনে ।

অন্নমাস্তিত তিষ্ঠন্তি পুণরীকেক্ষণাজ্জয়া ॥

কুর্ক্বতাং সর্সপাপানি নরকারিষ্কৃতির্ভবেৎ ।

ন নিষ্কৃতির্ভবেন্ননাং ভুঞ্জাতং হরিবাসরে ॥—শ্রদ্ধা পুরাণ ।

দিন যে ভোজন করে সে পিতৃলোক সহ নরক বা স করে (১)।—
যদি সংসার সাগর পার হইতে ; বিষ্ণু ভক্তিসাভ করিতে ; ঐশ্বর্য,
সম্মান, সমৃদ্ধি স্বর্গ, মুক্তি বা অন্যকিছু লাভ করিতে ইচ্ছা থাকে,
তবে উভয় পক্ষীয় একাদশীর দিবে ভোজন করিও না (২)।*

যে একাদশী ব্রত করিতে প্রাচীন পণ্ডিতগণ এত অনুরোধ
দেখাইয়াছেন,—বাহা না করিলে—শরীর অস্থির হয় হাতে হাতে
ধেঁষিতেছি,—সেই একাদশীর ব্রত—বাহার বিজ্ঞান সম্মত বলেন
না তাঁহাদের আর কি বলিব ?

(৭) ঐরূপ অমাবশ্যা ও পূর্ণিমার রাত্রে অনাহার করিলেও
সাম্র্য নষ্ট হয়।

(৮) একবার ভোজন করিয়া অগ্নির উত্তেজনা না হওয়া কাল
পর্যন্ত আর ভোজন করিবে না এবং এক দিবস দ্বি ভক্ষণ
নিষেধ (৩)।

(৯) ভোজনের মধ্যে মধ্যে ও ভোজনের পর জলপান করিবে।
এই ব্যবস্থাটির ইংরেজী মতের সহিত অনেকটা অনৈক্য হয়,

(১) মদ্যপানাস্থনিশ্লেষ্ঠ পাত্রেব নরকং ব্রজেৎ ।
একাদশ্যন্নকামস্ত পিতৃভিঃ সহমজ্জিত ।—মনঃ কুমার ।

(২) সংসার সাগরোত্তারমিচ্ছন বিষ্ণুপরায়ণঃ ।

ঐশ্বর্যং সমৃদ্ধিঃ স্বর্গং মুক্তি বা বদযচ্ছতি ।

একাদশ্যাংনভুঞ্জীত পক্ষয়োরুভয়োরপি ।

(৩) দ্বিপাশুননভুঞ্জাতান্যত্র ফলমুলেভ্য—ইতি । মনুসংহিতা ।

যেহেতু তাঁহারা বলেন যে, আহাৰ কালে ও আহাৰের পরই-
অধিক জলপান করিলে, পাচক-রস (gastric juice) তরল হওয়ায়
খাদ্য-দ্রব্য ভাল পরিপাক হয় না। কিন্তু আমাদের বিবেচনায়,
অত্রান্ত হিন্দু-শাস্ত্রে ভ্রান্তি কখনই থাকিতে পারে না। তাঁহারা
ভোজন কালে যে জলপান করিতে বলিয়াছেন,—“তাহা অতি অল্প
মাত্রায়, বোধ হয় আহাৰ-পথ পিচ্ছিল রাখিবার জন্য।” আর ভূকামো
পরি জলপান করা যে অনায়াস, তাহাও তাঁহারা বিশেষ ভাবেই
বলিয়াছেন (১)।

(১০) অজীর্ণাবস্থায় ভোজন করা নিতান্ত অনায়াস, সেইরূপ
জীর্ণাবস্থায় (ক্ষুধা হলে) অভোজন করা ও রাত্রে অনাহারী থাকাও
অনায়াস (২)।

(১১) এক প্রহরের মধ্যে আহাৰ করিবে না এবং তিনপর ও
অতিক্রম করিবেনা। যেহেতু এক প্রহরের মধ্যে আহাৰ করিলে,
রসের বৃদ্ধি হয় এবং তিন পরের পর আহাৰে রসের ক্ষয় হয় (৩)।

(১) অজীর্ণে ভেষজ বারি জীর্ণে বারি বলপ্রদং।

আয়ুর্বাহারকালেচ, ভুক্তান্নপরি ন নিশা।—আঃ।

(২) অজীর্ণে ভোজনং যেথাং জীর্ণে যেথামভোজনম।

রাতৌমভোজনম যেথাং তেষাং নস্যন্তি ধাতব।—ঐ

(৩) যাম মধ্যে ন ভোক্তব্যং ত্রিষামাতু ন লজ্জয়েৎ।

যামমধ্যে রসস্থিষ্ঠে ত্রিষামাতু রসক্ষয়ঃ।—হৃৎপ্রত।

ভাব প্রকাশ বলেন,—যে কালে রসের পরিপাক হইয়া ক্ষুধার উদ্বেগ হয়, সেই কালেই আহার করিবে (১) ।

(১২) রাত্রিতে সার্ক প্রহরের মধ্যে ভোজন করিবে ।

(১৩) ভোজনকালে খাদ্যের গুণ দোষ ব্যাখ্যা না করিয়া মৌন ভাবে ভোজন করা উচিত । বিশ্ব-নিন্দূকের দল এটী মানিবেন কি ?

(১৪) মত্ত, ক্রুদ্ধ বা অহুর ব্যক্তির অন্ন কেশ বা কীটযুক্ত অন্ন, ভ্রণ-হত্যাকারির অন্ন ; রজসংলাস্ত্রীর স্পৃষ্ট অন্ন,—কাকাদি পক্ষী ও কুক্কুর ভোক্ষিত অন্ন ; লম্পট ও গনিকা দত্ত অন্ন ; চোর ও গায়কের দত্ত অন্ন ; স্তৃতিকার ভোজন উদ্দেশ্যে প্রস্তুত অন্ন (আতুরে পোয়াতির জন্য যে অন্ন তৈয়ার হয়) চিকিৎসক ও পক্ষাদি হস্তার অন্ন ; অশৌচান্ন ; ঘৃণা করিয়া দেওয়া অন্ন, অবীরা নারির অন্ন ; শত্রুর অন্ন , মিথ্যাবাদীর অন্ন ; দ্বিচারিনী স্ত্রীর অন্ন প্রভৃতি শাস্ত্র-মতে নিষিদ্ধ (*) । হুংপের বিষয় ; আজ কাল ইহার একটী প্রতি-পালন করেন, এমন লোকও অল্প হইয়াছে । কিন্তু অধর্মের ফল-

(১) ক্ষুঃসম্ভবতি পক্ষেণু বসদোষ মলেষু চ ।

কালে বা যদি বাহকালে সোহনকাল উদাহৃতঃ । —ভাবপ্রকাশ

(*) অনেক বিজ্ঞানদর্শী মহাশয়েরা,—এই সকল নিষেধের মূলে কোন বিজ্ঞান নাই—বলিয়া, অগ্রাহ্য করেন, কিন্তু আমাদের মতে উহাতে বিজ্ঞান থাক্ আর নাই থাক্, জ্ঞান যুক্তি বেঁস আছে । বিষ মিশ্রিত শত্রুর অন্ন খাইয়া, গনিকাগণের মাদক=

অধঃপতন হ'তে হাতেই ফলিতেছে, তবু শাস্ত্রের এ সকল মহত্বপূর্ণ
দেশ কেহ রক্ষা ক'রবেনা ।

(১৫) পূর্বমুখে বসিয়া আহার করা উচিত । পিতা মাতা
জীবিত থাকিলে, দক্ষিণাস্থ ভোজন নিষেধ(১) । আধুনিক বিজ্ঞান
মতে ইহা অনেকাংশে ভাঙত-বিজ্ঞানের অঙ্গভূক্ত বোধ হয় ।

(ইংমতে) অল্পে, যবক্ষারজ্ঞানের ভাণ্ড কম ও অল্পারব
ভাগ অধিক থাকায়, ইহা মংস্য মাংস বা দাউল ইত্যাদি কোন
প্রকার যবক্ষারজ্ঞানিক খাব্যের সহিত আহার কর্তব্য ; বলা বাহুল্য
প্রাচীন হিন্দুগণ ইহা পূর্বেই অবগত হইয়া, এদেশে নানা-
জাতীয় তরকারির ব্যবহার করিয়া গিয়াছেন । অধিক কি, তাঁহারা
“তরকারি শূন্য অন্ন আহার, পাপের কার্য্য” বলিয়া গিয়াছেন ।

মিশ্রিত প্রসাদ পাইয়া, ভ্রষ্টা স্ত্রী দত্ত বিষন্ন ভোজন করিয়া, আত্মও
শত শত জীবন নষ্ট হইতেছে । তবে, — হিন্দু-শাস্ত্রের এ সকল
নিষেধ-বিধি কেমন করিয়া অর্থোক্তিক বলিব ?

(১) প্রামুখ্যোৎপন্নানি ভূজ্যাত শুচিপাঠা গাধিষ্ঠিত ।

*

*

*

জীবনাত্মকস্ত দক্ষিণামুগ নিষেধমাহ —আপস্তুহঃ ।

অন্ন আহাবকালে অধিক বাক্য ব্যয় অনায়াস (১)। ক্ষেত্রহু বায়ু পথে অন্নের টুকরা প্রবেশ করিতে (যাহাকে নিষম্ন লাগা বলে) পারে।

ইংরেজী মতে, খাইবার যে সময় বাধাবোধ আছে অনেক তাহার অনুকরণ করিতে আরম্ভ করিয়াছেন, কিন্তু তাহার একটী ও আগাদের বেশের উপযোগী নহে ইহা ইংরেজ পণ্ডিতগণ ও দাকার করেন সুতরাং পূর্বোক্ত হিন্দুশাস্ত্র মত সংয়ে আহাব করাই কর্তব্য।

আহার কালে অন্ন খুব চর্ষণ করিয়া খাওয়া উচিত কারণ, চর্ষণ ক্রিয়া পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা করে।—

(১) আগাদের অর্থা-অধিগণ ও একথা বলিতে ভুলেন নাই—
“কৃত্যগিকার্থো নজ্যোত বাগযতো গুর্নমুজ্জয়া।”

আপোশানক্রিয়া পূর্ণং সংকৃত্যান্নমকুংসয়না।—যাজ্ঞবল্ক্য সংহিতা।

অর্থাৎ অগ্নিহোত্র সম্পাদন অন্তে গরুর অনুমতি মতে আচমন পূর্বক মোন হইয়া, সংস্কৃত অন্নের নিন্দা না করিয়া, ভোজন করিবেক।

২.। গোধূম—ময়দা ।

ময়দা আমাদের দেশের একটা প্রধান খাদ্য । ইহা
অগ্নের ন্যায় গুণযুক্ত, কিন্তু অন্ন অপেক্ষা অধিক বল-
কারক ও গুরুপাক । প্রাচীন মতে,—ইহা মধুর, শীতল
বায়ু-পিত্ত-নাশক, কফকারক, শুক্রবর্দ্ধক, বলকারক
ও পুষ্টিকারক ইত্যাদি গুণযুক্ত (১) ।

আজ কাল আমাদের দেশে কলের ময়দারই
অধিক ব্যবহার দাঁড়াইয়াছে কিন্তু ইহাতে সার
দ্রবোর, —ভাগ (গ্লুটিন) অতি অল্প থাকে, সুতরাং
কলের ময়দা ছাড়িয়া, দেশী-আটার-ব্যবহার করাই
ভাল ।

ইংরাজী মতে,—গোধূমের শতকরা ১০ভাগ
গ্যালবুমেন, ৯ ভাগ গ্লুটিন, (Glutin) আছে । ইহা
ভিন্ন, সাস্তার-উদজানিক-পদার্থ (Carbo-Hydrates)

(১) গোধূমো মধুঃ শীতো বাত পিত্ত হরো গুরুঃ ।

কফ শুক্র প্রণোদনঃ স্নিগ্ধঃ সঞ্চান কৃৎসনঃ । — ইত্যাদি

ভাব প্রকাশ ।

বিবিধ প্রকার লবণ (*) আছে । চর্কির ভাগ খুব কম থাকায়, প্রধান খাদ্যরূপে ব্যবহার করিতে হইলে, ময়দার সহিত মাখন স্নাত প্রভৃতি তৈলপদার্থ মিলাইয়া লওয়া আবশ্যিক ।

ময়দা ।—ইহার (প্রতি পাউণ্ডে) ৭৫৬ গ্রেন স্যালুবুমেন, ১৫ গ্রেণ চর্কি, ৪৬৪১ গ্রেন খেতসার, ২৯৪ গ্রেন চিনি, ১১৯ গ্রেন লবণ থাকে ।

ডাঃ কিং সাহেব বলেন,—গুরু পরিমিত, অপরিপুষ্ট, দুর্বল রহিত, অকীট দৃষ্ট গোষ্ঠের ময়দা ব্যবহার করাই উচিত (†) ।

কুটী ।—ধাতুপোষক, বায়ুপিত্ত বিনাশক ও বলকারক (১) । ইংরেজীমতেও ইহা পুষ্টিকারক ও স্বাস্থ্যকারক ।

(*) তন্মধ্যে,—ফস্ফেটস্-অব-ম্যাগনেসিয়ম (Phosphates of Magnesium) পটাসিয়ম (Pottasium) প্রভৃতি প্রধান ।

(†) গোমের সহিত আর্গট নামক এক বৃক্ষম বাই, ও অন্য কএকটি বিষাক্ত শস্য মিশিয়া থাকে, তাহার ব্যবহারে অনিষ্টের সম্ভাবনা, সুতরাং গোম বাছিয়া লওয়া একান্ত আবশ্যিক ।

(১) বৃংহণ বাতপিত্ত ভক্ষ্যাবল্যাস্ত—ইত্যাদি ; সুশ্রুত ।

লুচি ।—গুরুপাক ও বর্জনকর (১) । ইংরাজীমতে,—ইহা বল-কারক । এমতে,—লুচি খুব পাতলা করিয়া গড়ান আবশ্যক ; নচেৎ ঘূতের সহিত ইহার খেতসার বদ্ধ থাকায়, লালু মিশ্রণ (*) অভাবে সুপরিপাক হয় না ।

বিস্কুট ।—(ইংরেজীমতে)—ইহা লুচি ও রুটী অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকারক । ইহার প্রতি পাউণ্ডে, ১০৫০ গ্রেন রয়ালবুয়েন । ৯১ গ্রেন চর্কি, ১৩৩ গ্রেন চিনি, এবং (প্রায়) ৫২৫০ গ্রেন অন্যান্য উৎকর্ষজনক পদার্থ আছে ।

পাউরুটী ।—(ইংরাজীমতে)—ইহা একটি প্রধান খাদ্য । লঘু পাক ও পুষ্টিকারক গুণযুক্ত । ইহার প্রতি পাউণ্ডে ৫৬১ গ্রেন রয়সারজনিক পদার্থ, ১১২ গ্রেন চর্কি, ২৫২ গ্রেন চিনি এবং ৩৩১৮ গ্রেন খেতসার আছে ।

(১) সুক্ষত—সূত্র স্থান ।

* পরিষ্কৃষ্ট পরিপাক ক্রিয়া দেখ ।

৩। যব ।

যব কিঞ্চিৎ ক্রান্ত শীতল ও ভারী । মিষ্টরস, বায়ু-
বর্দ্ধক, বল কারক এবং পিত্ত-রূফ রোগনাশক (১) ।

ইংগতে (বালির) প্রতি পাউণ্ডে ৪৪১ গ্রেণ
য়্যালুমিনেট ১৬৮ গ্রেণ চর্কি, ৪,৮৫৮ গ্রেণ
শ্বেতসার, ৩৪৩ গ্রেণ চিনি, এবং ১৪০ গ্রেণ লবণ
আছে । এমতে ইহা স্নিগ্ধ কারক ও পোষক এবং
অতিসার ইত্যাদিতে সুপথ্য । জল সহ অগ্নিতে
পাক করিয়া ব্যবহার হয় ।

(২) ক্রান্ত শীতো গুরুঃ স্বাহবহ্ন বাতশ্চ কৃদ্ব যবঃ ।

ঐশ্বর্যকুংস কষায়শ্চ বল্যাঃ স্লেছাবিকারজিং ।—

চরক সংহিতা ।

৪ দাউল ।

এদেশে অনেক রকম দাউলের ব্যবহার আছে, তন্মধ্যে নিম্নলিখিত ব একটি অধিক ব্যবহাৰ্য্য বিধায়, নিম্নে উহাদের গুণাগুণের বিষয় বলা যাইতেছে—

(ক) মাষকলাই।——

গুরুপাক, সারক, মূত্রকারক, শৈত্যকারক, বল-
কারক, বায়ুনাশক, শুক্র ও কফবর্দ্ধক, এবং স্তন্যদুগ্ধ
বৃদ্ধিকর (১)। কিন্তু মাষকলাই ভাজিয়া লইলে
ইহার সারক ও মূত্রকারক গুণ থাকেনা, এবং কফের
স্থলে পিত্তি বৃদ্ধি করে।

(খ) মুগ বা মগ।——

ইহা পাকে লঘু, কফপিত্ত নাশক, শীতল, বায়ু-
বৃদ্ধিকারক, চক্ষু ও জ্বররোগ-নাশক, বলকারক,
প্রভৃতি গুণযুক্ত (২)।

(১) মাষো গুরুভিন্ন পুরীষ মূত্রঃ স্নিগ্ধোষ্ণ বৃষ্যো মধুরহ নিলম্বঃ ।
সত্ত্বপংগঃ স্তন্যকরো বাশেষাদলপ্রদঃ শুক্রকফাবহচ্চ ।—হুত্র ।

(২) মুগোন্নাম্বা লঘু গ্রাহী কফপিত্ত হরোহিমঃ ।

বাহুরঙ্গানিলো নেত্র্যো জরম্নোবলজস্তথা ।—ভাব প্রকাশ ।

(গ) চনক বা ছোলা।——

ইহা বায়ু বৃদ্ধিকর, শীতল, কফ ও রক্ত-পিত্তের শান্তিকারক, এবং পুরুষত্ব নাশক (১)। ইং, মতে ইহার প্রতি পাউণ্ডে ১,৫৮৯ গ্রেণ র‍্যালবুমেন, ২৬৩ গ্রেণ চর্কি, ৪৪২২ গ্রেণ সাক্ষার উদজ্জানিক পদার্থ (carbo-hydrates) এবং ১৮২ গ্রেণ লবণ আছে।

(ঘ) অড়হর ও মটর।——

ক্লম্ম, বায়ুপিত্তের প্রকোপকর, এবং মলমূত্র প্রভৃতি সকল রকম আব রোধক (২) স্মৃতরাং এ সকলের ব্যবহার যতো কম হয় ততোই ভাল। ইংরাজী মতে, ইহার প্রতি পাউণ্ডে, ১৫৫৩ গ্রেণ র‍্যালবুমেন, ১৩৬ গ্রেণ চর্কি, ২১৪ গ্রেণ লবণ আছে।

(১) বাতলা: শীত মধুরা: স কষায়া বিরুদ্ধাঃ।

কষশোনত পিত্তহ্নাশকঃ পুংস্তনাশনী:।—সুশ্রুত।

(২) সূক্ষ্মত কুধান্য বর্গ দেখ।

(ঙ) মসুর বা মসুরি ।——

লঘুপাক, ধারক, শীতল, কফ ও রক্তপিত্তনাশক,
বায়ু-বৃদ্ধিকারক, এবং জরনাশক গুণযুক্ত (১) ।
রাসায়নিক পরীক্ষায় ইহার প্রতি পাউণ্ডে, ১৭৬০
গ্রেণ স্যালিউমেন, ১১৮ গ্রেণ চর্কি, ১৩৩ গ্রেণ লবণ
আছে ।

(চ) খেসারি ।——

ইহা অত্যন্ত রুক্ষ, কোন কোন ইংরেজ চিকিৎ-
সকের মতে, ইহার দীর্ঘকাল ব্যবহারে পক্ষাঘাত
নামক ব্যাধি জন্মিবার সম্ভাবনা (২) । সুতরাং এ
দালটার ব্যবহার যতো কম হয় ততোই ভাল ।

(১) মঙ্গল্যকো মসুরঃস্য'ন মঙ্গল্যাচ মসুরিকা ।

মসুরো মসুরঃপাকে সংগ্রাহী শীতলো লঘুঃ ।

কফপিত্তপ্রজ্বিং রুক্ষো বাতল জরনাশনঃ ।——ভাব প্রকাশ ।

(২) the khasaree dal is a poor and innutritious
pulse, which is said to produce paraplegia &c.

M. M. H.

৫ তরকারি বা আনাজ ।

অনেক প্রকার উদ্ভিদ খাদ্যই তরকারি (আনাজ) রূপে ব্যবহার হয়, তন্মধ্যে নিম্নলিখিত কএকটির অধিক ব্যবহার বলিয়া নিম্নে উল্লেখ করা যাইতেছে ;—

১ শাক ।———

অল্প মাত্রায় শাকের নিত্য ব্যবহার আবশ্যিক, ইহার ব্যবহারে কোষ্ঠ খোলসা থাকে ও স্ফর্তি রোগ জন্মাইতে পারেনা, সুতরাং বড়মানুষেতা ধরিয়া বনের শাক পাতা, একেবারে ত্যাগ করা ভাল নহে । শাক মাত্রেই ভার, কৃষ্ণ ও মল ভেদক গুণ যুক্ত (১) নিম্নলিখিত শাকগুলির অধিক ব্যবহার ।

(ক) কপির শাক ।———

ইংরেজীমতে,—ইহার প্রতি পাউণ্ডে ১৬ গ্রেণ

(১) শাকংগুরুত্ব কৃষ্ণক এয়োবিষ্টভ্য জীর্ঘ্যতি ।

মধুরং শীতবীৰ্য্যক পুরিষস্যচ ভেদনং ।—চরক ।

র্যালবুয়েন, ৩৫ গ্রেণ চর্কি, ৪০৬ গ্রেণ চিনি ও ৪২ গ্রেণ লবণ আছে । এমতে ইহা পোষক ও স্ফুৰ্ত্তিরোগ নাশক ।

(খ) পালঙ্গি বা পালংশাক ।——

কফপিত্ত-নাশক, রূক্ষ এবং বায়ুৱদ্ধিকারি (১) ।

(গ) হিন্‌চা (হিলমটিকা) ——

ইহার পাতা ও ছোট ছোট ডগা ব্যবহার হয়, এবং বলকারক ও কিকিৎ রৈচক গুণযুক্ত । ইহা তিন হিন্‌চা চর্ম্মরোগ-নাশক ও কফপিত্ত-নিবারক বলিয়া উল্লেখ আছে (২) । চর্ম্মরোগ, পিত্তজ রোগ ও মেহ ইত্যাদিতে ইহার রস ব্যবহারে আমরা অনেক স্থলেই সন্তোষ জনক ফল পাইয়াছি ।

(ঘ) নটে শাক (তণ্ডুলীয়ক) ।——

ইহা রূক্ষ মত্ততা ও বিষদোষ নাশক, রক্ত

(১) পালঙ্গী কফপিত্তরূপী রূক্ষা বাত বিবর্জিনী ।—গরুড় ।

(২) হিলমোচা সদাতিজা কুষ্ঠরা কফপিত্তজিৎ ।—ভাব ।

পিত্তের হিতকর, রসে ও পাকে মধুর এবং শীতল (১) ।
আধুনিক ইংরাজী মতে, ইহার মূত্র কারক ও সারক
গুণের উল্লেখ দেখা যায় ।

ঙ) পুঁইশাক (পুতিকী) ।——

ইহা, —মিষ্টাশ্বাদ, ধাতুপোষক, স্নিগ্ধকারক, বল-
কারক, শ্লেষ্মাবর্জক এবং বায়ুপিত্ত ও মদরোগ-
নাশক গুণযুক্ত (২) ।

(চ) কলমির শাক (কলম্বি) ।——

এই জলজ লতার ডাঁটা ও পাতা, শাক রূপে
বাবস্থত হয় । ইহা, —রসে ও পাকে মধুর, বুল-
কারক, বায়ুপিত্ত-নাশক, সারক ও শৈত্য-কারক

(১) কৃষ্ণোমদ বিষয়ন্ত প্রশস্তো রক্তপিত্তিনাম ।

মধুরঃ মধুরঃ পাকে শাতলস্ত গু্ণ লায়কঃ ।——চরক ।

(২) স্বাহপাক রসাবু ম্যা বাতপিত্ত মদাপহা ।

উপোদিকা সদাশিষ্টা বল্যা ঐষকরীহিমাঃ ॥

অশ্রুত ।

গুণযুক্ত । ইহার ঝোল খাইলে স্তন্যদুগ্ধ ও গুত্রের
স্বাদ পায় বলিয়া, পুস্তক বিশেষে উল্লেখ দেখা
যায় (১) ।

(ছ) হৃষণির শাক (হুনিষাক) ।—

অগ্ননাশক, বায়ুপিত্ত ও কফের শান্তিকারক ।
অনেকের মতে, ইহার নিদ্রাকারক শক্তি আছে (২)

(জ) কুহুম ফুলের শাক ।—

স্থান বিশেষে ইহার ব্যবহার আছে । ইহা,—
অগ্ন্যাসাদ, অত্যন্ত রুক্ষ, পিত্তবর্দ্ধক ও কফ-
নাশক (৩) ।

(১) কলসী স্তন্যদা প্রোক্তা মধুরা গুত্রকারিণী ।—চরক ।

(২) অবিদাহী ত্রিধোষস্ব সংগ্রাহী হুনিষাকঃ ।—ভৃশ্রুত

(৩) রুক্ষান্নমুঞ্চং কৌশুভং কফঘ্নং পিত্তবর্দ্ধনম্ ।—চরক ।

(ক) ছোলার শাক (হরিমস্তু) ।—

ইহা অত্যন্ত অপকারি, অগ্নিমান্দ্য-কারক ও দুর্জর (১) ।



২। অন্যান্য তরকারি ।—

শাক ভিন্ন যে সকল তরকারির সাধারণ ব্যবহার আছে, নিম্নে তাহাদের বিষয় উল্লেখ করা গেল—

(ক) মানকচু (মানক) ।—

ইহা একটা ভাল তরকারি । স্বাদু-আম্বাদ, পিত্তবর্দ্ধক, রেচক এবং শোথহারক শক্তি থাকায়, শোথ রোগে সুপথ্য (২) ।

(১) স্বাহৃৎশাকং রসং শাকং দুর্জরং হরিমস্তুজং ।—চরক ।

(২) মানকং স্বাহৃৎপিত্তকং গুরু শোথহরং কটুঃ ।—ভাব প্রঃ ।

(খ) পটোল ।—

ইহা একটি প্রধান উপকারি তরকারি, ত্রিদোষ নাশক । এবং জ্বররোগ, বিবিধ প্রকার চর্ম্মরোগ, চক্ষুরোগ, ব্রণরোগ নিবারক (১) । ফল বাতাত ইহার পাতা ও ছোট ছোট ডগা (নতি) ব্যবহার হয় । তন্মধ্যে পাতা,—স্নিগ্ধ, অগ্নিকারক, বলকারক, পিত্তনাশক, ক্রিমিনাশক, কফনাশক এবং জ্বর ও কাসরোগ নিবারক (২) । ডগা,—তার কিন্তু কফ-নাশক (৩) । .

(১) পটোলং ককপিত্তাস্র জঃ কুষ্ঠাভ্রণাপহং ।

বিসর্গ নয়নব্যাদি ত্রিদোষ জরনাশনৌ ।—রাজ বহুভ ।

(২) পটোলপত্রং পিত্তহং দীপনং পাচনং লঘু ।

স্নিগ্ধং বুধ্য তথোক্ষক জরকাসি কৃমি প্রণুং ।—রাজ নির্ঘণ্ট ।

(৩) পটোলপত্রং পিত্তহং নাড়ী তদ্যককাবহা ।

কলং তস্য ত্রিদোষহং মূলং তস্য বিরেচনং ।—গরুড় ।

(গ) শিমু (শিম্বি)।—

রুক্ষ, কোষ্ঠবায়ুর—প্রকোপকারি, শুষ্ক ঋতু ও চক্ষুর অনিষ্টকারি এবং অগ্নিমান্দ্য-কারক (১) ।

(ঘ) গোল আলু (পিণ্ডালুক)।—

কফবর্দ্ধক, গুরুপাক ও বায়ুর প্রকোপ কর(২) । ইংরাজীমতে,—ইহাতে অধিক পরিমাণে শ্বেতদার ও লবণ ; এবং অল্প মাত্রায় স্যালবুমেন, চিনি ও তৈলের ভাগ আছে । এক পাউণ্ড গোল আলুতে, ৩ আউন্স শ্বেতদার, ২১৪ গ্রেণ চিনি, ১৪৭ গ্রেণ স্যালবুমেন, ১৪ গ্রেণ তৈল পদার্থ, এবং ৪৯ গ্রেণ লবণ আছে । এ মতে ইহা বলকারক ও পোষক । বহুমূত্র রোগে ইহা পথ্যরূপে ব্যবহৃত হয় ।

(ঙ) শূরগ বা ওল ।—

ইহাতে এক প্রকার উগ্রাঙ্গ আছে, তাহাতে গলার ভিতরের লাল-পর্দায় উগ্রতা জন্মে সুতরাং

(১) শিম্বরুক্ষা কষায়াচ কোষ্ঠে বাত প্রকোপনৌ ।—চরক ।

(২) পিণ্ডালুকং কফকরং গুরুবাত প্রকোপনং ।—মহাব্রত ।

আগে জলে সিদ্ধ করিয়া ঐ রস বাহির করিয়া দেওয়া কর্তব্য । ওল একটি উপকারি তরকারি, লঘুপাক, অগ্নিকারক, কফনাশক এবং জ্বররোগ নিবারক গুণযুক্ত (১) ।

(চ) ডুমুর (ডম্বুর) ।——

রুচিকর, ত্রিদোষ-নাশক ও মূত্রকারক । কেহ কেহ বলেন, ইহার বক্ত-পরিষ্কারক শক্তি আছে ।

(ছ) মোচা (কদলী কুম্ম) ।——

ইহা,—স্নিগ্ধ, মিষ্টরস, গুরুপাক, বায়ু পিত্তজ রোগ নাশক, শীতল এবং রক্তপিত্ত ও ক্ষয়রোগ নিবারক (২) ।

(জ) লাউ (অলাবু) ।——

মলভেদক, রক্ষ্ম, শীতল ও অত্যন্ত ভার (৩) । ইহার ডগা ভার কিন্তু কফনাশক (৪) ।

(১) শূরগোদোপনোরচ্যঃ কফঘ্নো বিষদো লঘুঃ ।—ভাব, প্র ।

(২) কদল্যা কুম্মং স্নিগ্ধং মধুরং তুবরং শুক্লং ।

রক্তপিত্ত হরং শীতং রক্তপিত্ত ক্ষয়প্রণং ।—ভাব প্রকাশ ।

(৩) বর্চো ভেদীন্যলাবান রক্ষ্ম শীত গুরু গিচ্ছ ।—চরক ।

(৪) অলাবু নালিকা শুক্লী শর্করা কফরোগহুং ।—গরুড় ।

(ক) বেগুন (বার্তাকু) ।———

বায়ুনাশক ও অগ্নিবর্দ্ধক । ভাব প্রকাশ যতে, বেগুন-সপ্তগুণ যুক্ত (১) । যাহা হউক বেগুনে পুষ্টি-কারক দ্রব্য অধিক নাই এবং ইহার আগ্নেয় গুণের উপরও সন্দেহ আছে ।

(ঞ) ঝিঙা (কোশাতরী) ।———

কফপিত্ত নাশক কিন্তু ভার ও অগ্নিমান্দ্যকারি এবং বায়ু বৃদ্ধিকারি (২) ।

(ট) ইচড় (কাঁচা কাটাল) ।———

অগ্নিনষ্টকারি, গুরুপাক, বায়ু বৃদ্ধিকর ইত্যাদি দোষযুক্ত (৩) । সুতরাং ইহার ব্যবহার যতো কম হয় ততোই ভাল ।

(১) বার্তা কুরেবা গুণ সপ্তযুক্ত। বহিঃপ্রদা মারুত নাসিনীচ ।

ভাব প্রকাশ ।

(২) ঝিঙাকং কফ পিত্তরং গুরু বিষ্টন্তি বাতলং ।—গরুড় ।

(৩) * * * আমং তদেব বিষ্টন্তি বাতলং ত্ববরং গুরু ইত্যাদি ।

ভাব প্রকাশ ।

করলা (কারবেল্ল)——

সাধারণতঃ ইহাকে করলা উল্লেখ বলে । ইহা—
তিক্ত-আস্বাদ, লঘুপাক, মলভেদক, বায়ুবদ্ধক এবং
জ্বর রোগ, পিত্ত ও কফরোগ, পাণ্ডুরোগ, মেহ-
রোগ, ক্রিমিরোগ প্রভৃতি রোগের শান্তি কারক(১)।

আধুনিক মতে করলা লঘুপাক নহে এবং অগ্নি-
মান্দ্যকারক ।

(ট) কুমুড়া (কুম্বাণ্ড)——

তরুণাবস্থায়,—পিত্তনাশক । মধ্যম অবস্থায়,—
কফকারি ও অতিশয় গুরুপাক । পক্ববস্থায়,—লঘু-
পাক, উষ্ণ, স্কাররস ও অগ্নিদীপন, বাস্তুশোধন, সর্ক-
দোষনাশক ইত্যাদি গুণযুক্ত (২) ।

(১) কারবেল্লং হিমং ভেদি লঘুতিক্তমবাতলং ।

জ্বর পিত্ত কফাশ্রয়ং পাণ্ডুমেহ ক্রিমীন হরেৎ ।

(২) ভাব প্রকাশ দ্রষ্টব্য ।

৬ । মৎস্য—মাছ ।

আমাদের দেশে মৎস্যের ব্যবহার এক প্রকার সাধারণ ।—প্রাচীন কালে যে ইহার ততো ব্যবহার ছিল না, তাহার অনেক প্রমাণ পাওয়া যায় । আমাদের প্রাচীন গ্রন্থে ত্রিবিধ আহার মধ্যে সাত্ত্বিক আহারই শ্রেষ্ঠ বলিয়াছেন । এবং ইহা,—আয়ু, স্বত্ব, বল, আরোগ্য, সুখ, প্রীতি প্রভৃতির মূল কারণ বলিয়া গিয়াছেন* । যদিচ আজকাল মৎস্য মাংসের অধিক আদর দেখা যাইতেছে, তথাপি নিরামিষ ভোজন যে শ্রেষ্ঠ তাহা অনেকেই স্বীকার করেন । আমরা নিরামিষ ভোজনের সম্যক পক্ষপাতী না হইলেও নিরামিষ ভোজী হইয়া যে একেবারে জীবন ধারণ করা যায় না, একথা কখনই স্বীকার

* আয়ুঃ স্বত্বং বলারোগ্য সুখপ্রীতি বিবর্ত্তনাঃ ।

রুমাঃ স্নিগ্ধাঃ । শ্বঃ হৃদ্যা আহারাঃ সাত্ত্বিক প্রিয়াঃ ।

ভগবদ্গীতা ।

করিতে পারি না । কারণ নিরামিষ ভোজীদের মধ্যে অনেকেই যে দীর্ঘজীবী, তাহার ভুরি ভুরি প্রমাণ পাওয়া যায় যথা—

১ । ফ্রান্সদেশের তিন ভাগের দুই ভাগ লোক কেবল আলু, জনারা প্রভৃতি নিরামিষ দ্রব্য আহার করে ।

২ । পোলণ্ড, হঙ্গেরি, সুইজর্লণ্ড, স্পেইন, ইতালি, গ্রীস প্রভৃতি স্থানের সমান্য লোকদের মধ্যে, শস্ত ফল ইত্যাদিরই অধিক ব্যবহার, অথচ । তাহারা সুষ্ঠু পুষ্ঠ ও পরিশ্রমী ।

৩ । ম্যাঞ্চেষ্ঠারের বর্তমান অধিবাসীদের মধ্যে ৫৫০০ জন নিরামিষ ভোজী ।

৪ । ইতালির বর্তমান সম্রাট মৎস্য মাংস আহার করেন না, অথচ বেশ স্বাস্থ্যবান । আমাদের দেশের ব্রাহ্মণ পাণ্ডিতেরা ও বিধবারা নিরামিষ ভোজী, অথচ তাহারা নিরোগী ও দীর্ঘজীবী—তাহা সকলেই জানেন ।

৫। পশ্চিম দেশীয় হিন্দুরা অনেকেই নিরামিষ ভোজী, তাঁহারা সকলেই হৃষ্টপুষ্ট ।

সাধারণতঃ মৎস্য মাত্রেই,—উষ্ণ, স্নিগ্ধ ও মিষ্টরস যুক্ত গুরুপাক, বলকারক, রক্তবর্দ্ধক, বায়ু-রোগ-নাশক, শুক্রবর্দ্ধক ও পিত্ত স্নেহাবর্দ্ধক প্রভৃতি গুণযুক্ত(১) ।

আধুনিক ইংরাজী মতে,—মৎস্যে প্রস্ফুরক (Phosphors) নামক উপধাতু থাকায়, ইহা,—স্নায়বীয় বলকারক এবং বুদ্ধি স্মৃতি ও মেধা বর্দ্ধক ।

নিম্নে বিশেষ বিশেষ মৎস্যের ব্যাখ্যা করা যাইতেছে—

(স্থান ভেদে)

(১) সমুদ্র জাত মৎস্য (যাহারা সমুদ্রে জন্মে)—
মধুর, গুরুপাক, বলকারি ও অল্প মলকারি ।

(১) গুরুষ্ণ মধুরাবল্যা বৃহৎপাঃ পবনৈহিতাঃ ।
মৎস্যঃ স্নিগ্ধাস্তরুয্যাস্ত বহুদোষাঃ প্রকীর্তিতাঃ ॥

(২) সরোবর জাত মৎস্য ।—

স্নিগ্ধ, মধুর, বলকারক ও বায়ুনাশক (১) ।

(৩) কূপ জাত মৎস্য ।—

শুক্ৰবৰ্দ্ধক, মূত্রকারক, ও শ্লেষ্মা বৰ্দ্ধক (২) ।

(৪) নদী জাত মৎস্য ।—

বলকারক, বায়ুনাশক, ও পিত্তবৰ্দ্ধক (৩) ।

(৫) যে সকল মৎস্য অধিক জলে বাস করে ।—

তাহারা অল্প জলের মৎস্য অপেক্ষা অধিক বল-
কারি । অল্প জলের মৎস্য সকল,—ততো বল
কারক নহে (৪) ।

(আকার ভেদে)

(৬) বৃহৎ মৎস্য সকল ।—

গুরুপাক, শুক্রবৰ্দ্ধক ও মলবৰ্দ্ধক ।—ভাবঃ ।

(১) সরোজা মধুরাঃ স্নিগ্ধা বল্যা বাত বিনাশনাঃ ।—ভাবঃ

(২) কোপ মৎস্যাঃ শুক্র মূত্র কুষ্ঠ শ্লেষ্ম বিবৰ্দ্ধনাঃ ।—ভাবঃ

(৩) নাদেয়া বৃহৎ মৎস্য। গুরবোহনিলনাশনাঃ ।—ভাবঃ

(৪) মহাহ্রদেষু বলিনঃ স্বপ্নেহন্তস্য বলান্মৃতাঃ ।—ভুঃ

(৭) ক্ষুদ্র মৎস্য সকল ।——

লঘু, গ্রাহি(ধারণক) এবং গ্রহনীরোগে হিষ্ট কর

ভাবঃ ।

(দেহ ভেদে)

(১) নদী জাত মৎস্য সকলের মধ্যদেশ গুরু-
পাক ।

(৯) সরবরজাত মৎস্যের,—“মুড়া” লঘু এবং
অধঃভাগ গুরুপাক ।—স্বঃ ।

(১০) যে সকল মৎস্য মাটির নীচে চরে, তাহাদের
“মুটার” কতকাংশ ছাড়া আর সমস্ত শরীরই গুরু
পাক ।—স্বঃ ।

(নাম ভেদে)

(১১) কৈ মৎস্য ।——ভাঃ

স্নিগ্ধ, রুচিকর, লঘু, খাতু পোষক ও বলকারক ।

(১২) থলছে মৎস্য ।——

লঘু, রুক্ষ কফ ও পিত্ত নাশক ।

(১৩) বাম মংস্য।——

গুরু পাক, ধাতুপোষক ও পিত্ত নাশক।

(১৪) বাটা মংস্য।——

বায়ুনাশক ও শ্লেয়িক।

(১৫) ভেট্‌কি মংস্য।——

গুরুপাক, শুক্র-বর্দ্ধক, ও শ্লেয়াকারক।

(১৬) মাগুর মংস্য।——

স্নিগ্ধ, বায়ুনাশক ও বলকারক।

(১৭) রোহিং মংস্য।——

গুরুপাক, বায়ুনাশক ও পিত্তবর্দ্ধক।

(১৮) বোয়াল মংস্য(পাঠীন)——

শ্লেয়াবর্দ্ধক, শুক্রবর্দ্ধক, নিদ্রাকারক। ইহা অন্ন ও পিত্তকে দূষিত করিয়া, কুষ্ঠরোগ জন্মাইতে পারে(১) সুতরাং এ মংস্যটির ব্যবহার ত্যাগ করা ভাল।

(১) পাঠীনঃ শ্লেয়ালো বুষ্যো নিদ্রালুঃ পিণ্ডিতাশনঃ ।

দুষ্যে দ্বিপিত্ত কুষ্ঠরোগং করোত্যমো।—সুঃ

(১৯) মূরল মংস্য (মায়ামাছ)———

বল কারক; শুক্লবর্দ্ধক ও শ্লেষ্মা কারক । ইহাতে
স্তন্যদুগ্ধ-বৃদ্ধি করে ।

(ঋতু ভেদে)

(২০) হেমন্ত কালে,——কূপজাত—মংস্য উপকারি* ।

(২১) শিশিরকালে,——সরবরজাত " "

(২২) বসন্ত কালে,——নদিজাত " "

(২৩) গ্রীষ্ম কালে,——চৌঞ্জজাত " "

(২৪) শরত কালে,——নির্ঝরজাত " "

(অবস্থা ভেদে)

(২৫) শুষ্ক মংস্য (শুটকি মাছ)———

দুর্জর; ও অগ্নিমান্দ্যকারি, দোষ যুক্ত, ইহা আহার
করা অন্যায । কোন কোন বিজ্ঞ চিকিৎসকের মতে
ইহা ব্যবহারে কুষ্ঠ রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা ।

* হেমন্তে কূপজা মংস্যাঃ শিশিরে সরসা হিতাঃ ।

বসন্তে তে তু নাষেয়া গ্রীষ্মে চৌঞ্জ সমুদভবাঃ ।

নির্ঝরাঃ শরদি শ্রেষ্ঠা বিশেষোৎসন্ন মুদাহৃতঃ ।——ভাব ।

(২৬) লবণ যুক্ত মৎস্য (নোনা মাছ) ।——

কক্ক ও পিত্তবদ্ধক ও সারক,

(২৭) দধি মৎস্য (পোড়ান মাছ) ।——

শুক্রবদ্ধক ও কামোদ্দীপক ।

(বর্ণ ভেদে)

(২৮) কৃষ্ণবর্ণ মৎস্য সকল ।——

স্নিগ্ধ, লঘুপাক, বায়ুনাশক ও অগ্নিবদ্ধক ।

(২৯) পাণ্ডুবর্ণ মৎস্য ।——

স্নিগ্ধ, গুরুপাক, এবং মলভেদক ।

(৩০) লোহিত মৎস্য * ।——

(ইংরাজী মতে) ইহা, অন্যান্য মৎস্য অপেক্ষা
পুষ্টিকারক, এই জাতীয় এক পাউণ্ড মৎস্যে,—
১,১২৭ গ্রেণ যবক্ষারজানিক পদার্থ, ৩৮৫ গ্রেণ
চর্কি, এবং ৯৮ গ্রেণ লবণ আছে ।

(৩১) শ্বেত মৎস্য † ।——

(ইংরাজী মতে) এই জাতীয় মৎস্যের প্রতি

(*) Red fish—কেশী বাইন মাগু প্রভৃতি এই শ্রেণীস্থ ।

(†) white fish

পাউণ্ডে.—১.২৬৭ গ্রেণ য়ালবুমেন, ২০৩ গ্রেণ চর্বি এবং ৭ গ্রেণ লবণ আছে ।

(৩২) অঁস যুক্ত মৎস্য * ।——

ইহাতে পুষ্টিকারক শক্তি অধিক নাই কিন্তু সহজে পরিপাক হয় । এই জাতীয় মৎস্যের মধ্যে এমন অনেক মৎস্য আছে, যাহা আহারে অঙ্গীর্ণ রোগ জন্মে । এই শ্রেণীর মৎস্য,—শতকরা ১৪ ভাগ যবক্ষারজানিকপদার্থ, ১.৫ চর্বি ও ২ ভাগ লাবণিক পদার্থ আছে ।

(৩৩) খোলস যুক্ত মৎস্য † ।——

(ইংরাজী মতে) এই জাতীয় মৎস্য সকল বিশেষ পুষ্টি গরক কিন্তু কিছু অগ্নিমান্দ্যকারি । এই শ্রেণীর মৎস্য,—শতকরা ১.২ যবক্ষারজানিক পদার্থ, ১.২ ভাগ চর্বি ও ১.৪ ভাগ লাবণিক পদার্থ আছে ।

(*) shell fish—কই কাতল পুটী ইত্যাদি অঁইসযুক্ত মৎস্য এই শ্রেণী ভুক্ত ।

(†) crustaceans—চিংড়ি, কঁকড়া, ইত্যাদি খোলা যুক্ত মৎস্য এই শ্রেণীর ।

(মৎস্য সেবন বিধি)

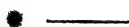
(১) মৎসের কাঁটা ফেলিয়া খাইবে কারণ ইহার কাঁটা নিতান্ত অপকারি।

(২) যত্নে ঘোষ (পিত্তের কোপ) থাকিলে, ইহার ব্যবহার যতো কম হয় ততোই ভাল।

(৩) পচা মৎস্য ব্যবহার করিবে না।

(৪) অজানিত মৎস্য খাওয়া অন্যায়।

(৫) প্রাচীন মতে মৎস্য পোড়া উপকারি (১) কিন্তু আধুনিক ইংরেজী মতে আমাদের দেশে ভাজিয়া রাখার যে নিয়ম আছে, তাহাই প্রশস্ত (২)।



৭ম-মাংস।

এ দেশে মাংসের ব্যবহারও নিতান্ত কম নহে। ইহার ব্যবহার উচিত কি, না, এবিষয়ে প্রাচীন কাল

(১) * * ক্ষীণ স্ত্রী ভগ্ন জর্জরিত নিত্য ক্রীণেবক্ষণ তেজসাং হিতকারি—ইত্যাদি।—রাজ

(২) as a general rule frying is a best method of cooking * * * H. guik.

হইতে এ পর্য্যন্ত অনেক তর্ক বিতর্কই চলিতেছে, তাহার উল্লেখ এস্থলে নিম্প্রয়োজন, তবে ইহার ব্যবহার যত কম হয় ততই ভাল * ।

ছাগ মেষ প্রভৃতি নানাজাতীয় জীব দেহ, মাংস রূপে ব্যবহৃত হয়, আমাদের দেশে সাধারণতঃ নিম্ন-লিখিত মাংসের ব্যবহার আছে বলিয়া, তাহারই উল্লেখ করিলাম।—

* অনেকে বলেন যে, বলিদান ভিন্ন যখন দেবীর অর্চনা হয় না, তখন উহা যে নির্দিষ্ট ধাত্য তাহাতে সন্দেহ নাই, কিন্তু হাড়ের এ বিশ্বাসও ততো—ঠিক নহে, যেহেতু,—শাস্ত্র বিশেষে বলি দানেয় যে রূপ নিষেধ দেখা যায় তাহাতে, দেবীর তুষ্টি জন্য যে পশু বধ করিতে হয় এমন মর্শ্ব বুঝা যায় না। যথা—

মদর্থে শিব কুর্কন্তি তামসাঃ পশুঘাতনং ।

আকল্প কোটী নিরয়ে তেষাং বাসো, ন সংশয়ঃ ।—পদ্মপুরাণ ।

—পার্বতী কহিলেন হে শিব, আমার প্রীতির জন্য যে সকল ভামিসকেরা পশুঘাতরূপ বলি প্রদান করে, তাহাদের কোটি কল্প নিশ্চয় নরক বাস হয়। ফল কথা,—একটা প্রাণী নষ্ট করিয়া নীজের উদরপূর্ণ করা উচিত নহে। আধুনিক বিজ্ঞান বিবদিতগণের মতে ও মাংস ব্যবহার অন্যায্য ।

(ক) এণ (কৃষ্ণবর্ণমৃগ) মাংস ।——

কমায় ও মধুর আস্বাদ, রক্তপিত্ত ও কফনাশক,
ধারক, রুচিকারক, বলকারক, জ্বরনাশক গুণযুক্ত (১) ।

(খ) হরিণ (ভান্নবর্ণমৃগ) মাংস ।——

পাকে,—মধুর, ত্রিদোষনাশক, অগ্নিকারক, শীতল,
বলমূত্ররোধক, সুগন্ধি ও লঘুপাক গুণযুক্ত (২) ।

(গ) কুক্কট (কুকুড়া) মাংস ।——

বন্যকুক্কট,—বলকারক, বমননিবারক, বায়ুরোগ
ক্ষয়রোগ ও বিষমজ্বরের শান্তিকারক । গ্রাম্য
কুক্কটও প্রায় উক্ত গুণযুক্ত (৩) । ভাব প্রকাশ

(১) কষায়োমধুরোহৃদ্যঃ পিত্তাহককফরোগহা ।

সংগ্রাহি রোচকো বল্য স্তেষামেণোজ্ঞরাপহঃ ।—সুশ্রুত ।

(২) মধুরোমধুরঃ পাকে দোষমোহনিলদীপনঃ ।

শীতলো বদ্ধবিণমূত্রঃ সুগন্ধিহরিণোলঘুঃ ।—সুশ্রুত ।

(৩) বৃহণঃ কুক্কটো বন্যস্তদ্বদ্গ্রাম্যোগুরুস্তমঃ ।

বাতরোগ ক্ষয়বমি বিষমজ্বরনাশনঃ ।—সুশ্রুত ।

মতে,—কুকুটমাংস—উষ্ণবীর্য (১) । বোধ হয় এই জনাই আগাদের দেশে ইহার ব্যবহার নিষিদ্ধ হইয়াছে, (*) সুতরাং এ মতে অবহেলা করিয়া, নিতান্ত ধর্ম ও স্বাস্থ্যবিরোধী কার্য্যকর অপেক্ষা সামান্য অথাদের লোভ সন্মরণ করাই ভাল † । ইংরেজ চিকিৎসকদের মতেও ইহা উত্তেজক বা উষ্ণবীর্য ।

(১) কুকুটোবংহঃ স্নিগ্ধোবীৰ্য্যোহনিলহুদ গুরুঃ ।

চক্ষুর্ময়ঃ শত্রুকফকৃৎবল্যো বৃষ্যঃ কষায়কঃ ।—ভাবঃ ।

* কলবিকং প্লবং হংসং চক্রোদ্বং গ্রাম্যকুকুটং ।

সারস রজ্জুবালক দাত্যহংগুক সারিকে :—মনুসংহিতা ।

(†) অনেকে বলেন অতি প্রাচীন কালে, হিন্দুদের মধ্যে কুকুটমাংস, গোমাংস, বরাহমাংস অশ্বমাংসের ব্যবহার ছিল, এবং গোমেধ অশ্বমেধ প্রভৃতির যজ্ঞের প্রমাণ দেখাইয়া তাঁহারা গোমাংস ইত্যাদির চলন করিতে চাহেন, তাঁহাদের এই মতের বিরুদ্ধে বিজ্ঞ বহুদশী ডাক্তার কে, পি, গুপ্ত যে খণ্ডন দেখাই-
রাছেন তাহাই যথেষ্ট, তিনি বলেন—যে পূর্বে* * * ঋষি ও মুণীদিগের মধ্যে এই সকল মাংস ভক্ষণ প্রথা থাকার সময়ে এই পর্য্যন্ত বলা যাইতে পারে যে, তখন তাঁহারা হিন্দুকৃষ্ণশর্কত ও সিঙ্কুনদের নিকটস্থ পার্বত্য দেশে বাস করিতেন, ঐ সকল

(ব) পারাবত (পায়রার) মাংস ।—

রক্তপিত্তনাশক, গুরুপাক, বায়ুনাশক, ধারক (১) ।
ইংরাজী মতে—ইহা অনেকাংশে কুকুট মাংসের
সম গুণবিশিষ্ট ।

(ঙ) বনচরপায়রার মাংস ।—

গৃহ-পালিত পায়রার মাংস অপেক্ষা, কমল, লঘু,
শীতল এবং মলরোধক (২) ।

ইংরাজী মতে—কুকুট, পায়রা ইত্যাদি গৃহপালিত
পক্ষী (Poutr), মাংসে যথেষ্ট পরিমাণে যবক্ষার-
জালের অংশ থাকায়,—বলকারক ও পোষক ।
এই জাতীয় মাংসের প্রতি অর্ক সেরে-১৪৭০ গ্রেণ

স্থান শীতপ্রবল থাকায়, উষ্ণবীৰ্য্যধাদ্য আহাৰ করিতেন । পরে
যখন তাঁহার উষ্ণপ্রাণে দেশবাসী হইলেন, সেই সময় হইতেই
পান ও ভোজন স্বস্থকে পূৰ্ণ নিয়মে পরিবর্তন করিলেন ।

(১) পারাবতে। গুরুঃ স্নিকো রক্তপিত্তানিলাপহঃ ।

সংগ্রাহি শীতগন্তপ্রকৈঃ কথিতে বীৰ্য্যবর্জনঃ ॥ —ভাবঃ ।

(২) তেভ্যো লঘুতরাঃ কিঞ্চিং কপোতাবনবাসিনঃ ।

শীতাঃ সংগ্রাহিনঃ চৈব স্বল্পঃ মূহুতরাশ্চতে ॥ —চরক ।

য়ালবুয়েন ২৬৬ গ্রেণ চর্কি ও ৪৮ গ্রেণ লবণ আছে ।—হিন্দু-ধর্ম-শাস্ত্র, পায়রা প্রভৃতি গৃহপালিত পক্ষীমাংস খাইতে নিষেধ করিয়া গিয়াছেন * ।

(চ) হংসের মাংস ।—

গুরুপাক, উষ্ণবীর্য, বলকারক, বর্ণকারক, স্রববর্দ্ধক, রক্তবর্দ্ধক শুক্রবর্দ্ধক, এবং বায়ুনাশক গুণযুক্ত (১) । ইংরাজী মতে,—হংসের মাংসে তৈলের ভাগ অধিক আছে এবং ইহা গুরুপাক (২) ।

(চ) চিত্রকর্ণ বা ঘুঘু ।—

হরিয়াল ও মেটে ঘুঘু ভেদে দুই জাতীয় ঘুঘু মাংস ব্যবহার হয় । ইহারা—বলকারক, বীর্যবর্দ্ধক ককপিত্ত ও অন্যান্য প্রাবরোধক (৩) । সর্ষপ তৈলে ভাজিয়া খাওয়া অন্যায ।

* ক্রিয়াদান্ শকুনিন্ সর্পিংস্তথা গ্রামনিবাসিনঃ । * মনুঃ ।

(১) গুরুক্ষয়প্রণাঃ স্নিগ্ধা স্রববর্ণবলপ্রদাঃ ।

বৃহণাঃ শুক্রল্যণ্ডোক্তাহংসামাক্রতনাশনাঃ ।—চরক ।

(২) The flesh of geese and ducks is much superior in fat, but inferior in digestibility

(৩) রাজনির্ঘণ্ট দেখ ।

(জ) চটকা বা চড়াই মাংস ।—

প্রায়ই ব্যবহার নাই । ইহা,—মিষ্টরস স্লেষ্মা
শুক্ৰবদ্ধক, ধাতুপোষক, বায়ুনাশক এবং ত্রিদোষের
শান্তিকারক (১) ।

(ক) প্লব (জলচর পক্ষীর)মাংস—

শীতল, স্নিগ্ধ, রক্তপিত্তের শান্তিকারক, বলকারক
বায়ুনাশক, মল ও মূত্রবদ্ধক গুণযুক্ত (২) ।

(গ) কচ্ছপ মাংস ।—

বলকারক, বায়ুনাশক শুক্রবদ্ধক, ধাতুপোষক,
মেধাবদ্ধক ও শোথরোগ-নাশক । যক্ষ্মাকাশে ইহার
মাংস সুপথ্য (৩) ।

(১) চটকাঃ মধুরাঃ স্নিগ্ধাঃ কফশুক্ৰবিবৰ্দ্ধনাঃ ।

সান্নিপাতপ্রশমনাঃ শমনামাক্রুতস্য চ ।—চরক ।

(২) হংস সারস জ্যেষ্ঠ চক্রবাক্ * * * ।

রক্তপিত্তহরাঃ শীতাঃ স্নিগ্ধাঃ বৃষ্যামকৃজ্জিতাঃ ।

ঋষ্ঠমূত্রপূরীষাশ্চ মধুরা রসপাকরোঃ ॥—সুশ্রুত ।

(৩) বল্যোবাতহরো বৃষ্যশ্চক্ষুষ্যো বলবৰ্দ্ধনঃ ।

মেধান্মৃতি করোপথ্যঃ শোষণঃ কুর্ম্যউচ্যতে ।—চরক ।

(ট) ছাগ মাংস ।——

গুরুপাক পিত্ত ও কফের মন্দকারি, চক্ষু, রোগ ও পীনসরোগের শান্তিকারি (১) । মতান্তরে—ইহা ত্রিদোষনাশক এবং বলকারক প্রভৃতি গুণযুক্ত (২) । বৃদ্ধছাগ অপেক্ষা ছাগশিশু (বাচ্চা ছাগল) কিছু লঘুপাক, বলকারক, জ্বরনাশক এবং বাতপিত্তনাশক (৩) । বৃদ্ধছাগলের মাংস,—বায়ু বর্দ্ধক ও অত্যন্ত রুক্ষ (৪) । মৃকছিন্ন (খাসী) ছাগলের মাংস কফরুদ্ধিকর (৫) । এবং অত্যন্ত গুরুপাক । এই জন্যই আমাদের প্রাচীন শাস্ত্রে ইহা খাইতে নিষেধ আছে ।

(১) নাতিশীতে গুরুঃ স্নিক্কা মন্দপিত্ত কফঃ স্মৃতাঃ ।

ছাগলস্তনভিষ্যন্দী তেষাং পীনসনাশনঃ ॥—সুশ্রুঃ ।

(২) ছাগমাংসং লঘুস্নিক্কাং স্বাদুপাকং ত্রিদোষহুং ।

নাতিশীত মদাহিম্যাং স্বাদুপীনসনাশনং ।—রাজ ।

(৩) অজ্ঞানুতস্যাবালস্য মাংসং লঘুতরং স্মৃতাং ।

হৃদ্যাং জ্বরহরং শ্রেষ্ঠং সুস্বাদু বলদং ভূগং ।—ভাবঃ ।

(৪) বৃদ্ধস্য বাতলং রুক্ষং ইত্যাদি ।—ভাঃ ।

(৫) মাংসং নিষ্বাসিতাস্তম্য—ইত্যাদি ।—ভাঃ ।

(ঠ) মেষমাংস ।——

গুরুপাক, বলকারক, পিত্ত ও শ্লেষ্মাবর্দ্ধক (১) ।
ইংরাজী মতে,—ইহার প্রতি আধ্‌সেরে—১,২৮১
গ্রেণ র্যালবুমেন, ৩৪৩গ্রেণ চর্কি, এবং ৩৩৬ গ্রেণ
লবণ আছে । এ মতে ইহা বলকারক ও পোষক ।

(মাংস সেবন বিধি ।)

(১) প্রাচীন মতে—কাঁচা মাংস খাওয়া অনায়াস ।

(২) লক্ষমাংস ভোজন করিবে না ।

(৩) অবৈধ মাংস (যাহা দেবযজ্ঞের জন্য না হইয়া কেবল
নীজের উদর পূর্ণ জন্য সংগৃহীত হয়) ভোজন করা প্রাচীন মতে
একান্ত নিষিদ্ধ (*) ।

(১) বৃহৎ মাংসমৌরভংপিত্তগ্রেষ্মাবহং গুরু ।—সুশ্রুঃ ।

* নান্যাদি বিধিনামাংসং বিধিজ্ঞোহনাপদ্বিভজঃ ।

জগদ্ধাহ্যবিধিনামাংসং প্রেত্যতৈরদ্যতেহবশঃ ।—মনু ।

—অর্থাৎ অবৈধ মাংস ভোজন করিবে না । অবৈধ রূপে যে
পশুবধ করিয়া মাংস ভোজন করে, পরজন্মে সেই জন্তুরা তাহাকে
ভোজন করে ।

(৪) অষ্টমী চতুর্দশী ও অমাবস্যা তীথিতে মাংস খাইবে না ।

(৫) (ইং মতে) অপরিপক (বাচ্চা) জন্তুর মাংসে জলের ভাগ বেশী থাকায়, ততো উপকারি নহে । এমতের সহিত প্রাচীন মতের ও মিলন আছে, যেহেতু প্রাচীনশাস্ত্র মতে ছাগশিশু (যাহাদের সিং উঠে নাই ও দুধছাড়েনাই) বলিধানযোগ্য নহে ।

(৬) নীরোগ সুস্থকায, পশুর মাংস ভোজন করিবে; এটি ইংরাজী ও হিন্দু উভয় মত সম্মত । ইংরেজ চিকিৎসকগণ মাংস ব্যবহার জন্য নিম্ন লক্ষণ যুক্ত পশু বধ করিতে বলেন যথা—

যাহাদের চোক দুটি বেশ উজ্জ্বল, নাকের ভিতরের লাল পর্দা ভিজ্জাভিজ্জা ও খুব লাল রংয়ের, নিখাসপ্রধাস ও রক্তের চলাচল স্বাভাবিক মত, চামড়া বেশ মন্থণ বা তেলাল ইত্যাদি ।

(৭) পীড়িত (রোগী) পশুর মাংস খাইবে না । এই জন্য বধের পর ফুঙ্ক, মেটে ইত্যাদি বেশ করে বেধে নেবে যে, তাতে কোন ফোড়া বা ঘা, না থাকে ।

(৮) বসন্ত রোগে কোন একটী পশু মরিলে, সেই—জাতীয় অন্য কোন পশুর মাংস ও সেই সময় খাইবে না । প্রাচীন মতে, শৃগাল কুকুর ঙ্গষ্ট্র (শেয়াল ও কুকুড়ে কামড়ান) পশু, বলির অযোগ্য বলিয়া যে বিধান আছে, তাহা অনেকে মানেন সত্য; কিন্তু অবৈধবলিতে সে নিয়মটী মানিয়া চলে ন না; জানা উচিত,— বধন বিধিবলিতে ঐ রূপ মাংস নিষেধ হইয়াছে, তখন উহা

এককালে খাইতেই মানা করিয়াছেন, কারণ বিধিবলি ভিন্ন তখন মাংস খাইবার নিয়মই ছিল না। বোধ হয় "হাইড্রোফোবিয়া" বা জলাতক,—ইত্যাদি বোগের ভয়েই তাঁহারা শৃগাল কুকুর দৃষ্ট পশুর মাংস ত্যাগ করিতে বলিয়াছেন।

(৯) (ইং, মতে) বধের পূর্বে, পশুটিকে কএক ঘণ্টা পর্যন্ত উপবাসী রাখিয়া পরে বধ করিবে কারণ,—বধ্যপশুর শরীরে আংশিক-পরিপাক-ঋণ্য থাকিলে ঐ পশুর মাংস দূষিত হয় ও পরিপাকের ব্যঘাত জন্মায়।

(১০) বক্ররোগ, অগ্নিমান্দ্য, অর্শরোগ ও কোষ্ঠবদ্ধ ইত্যাদিতে মাংস খাওয়া অনুপকারি।

৮ম ডিম্ব বা ডিম ।

প্রাচীন মতে,—মংস্য কূর্ম্ম (কাছিষ) ও পক্ষীর ডিম—স্বাদু, ধাতুপেষক, রোচক, বাতশ্লেষ্মানাশক ইত্যাদি গুণযুক্ত (১)।

(১) মংস্য কূর্ম্ম খগাণানি স্নাহবাজিকরাণি চ । - রাজঃ ।

ইংরাজী মতে,—ইহাতে*—অধিক মাত্রায় যব
 ক্ষারজানের ভাগ আছে । অঙ্গারের ভাগ ততো
 অধিক নাই—এজন্য ডিম্বের সহিত কোন একটা
 খেতনার বিশিষ্ট খাদ্য (যথা মগদা ইত্যাদি) মিলা-
 ইয়া থাওয়া ভাল । ডিম্ব দুইটা অংশ আছে,
 খেত ও হরিৎ । খেত-অংশে (white) শতকরা
 ৭২ ভাগ জল, ২০৪ ভাগ ম্যালবুমেন ও ১০৩
 ভাগ লবণ আছে । হরিৎ-অংশে (যাহাকে
 ডিম্বের কুসুম বা yolk বলে) অধিকমাত্রায় তৈল
 পদার্থ, ১৬ ভাগ যবক্ষারজান, ১০৩ ভাগ লবণ
 এবং ৫২ ভাগ জল আছে । ইহা,—অত্যন্ত লঘুপাক
 ও পুষ্টি কারক খাদ্য কিন্তু অধিক উত্তাপ পাইলে
 (ম্যালবুমেন নামক পদার্থ জমিয়া যাওয়ায়)
 গুরুপাক হয় ।

* মুরগী ও হংসী ডিম্ব ।

৯ম—ফলবর্গ ।

আমাদের দেশে সাধারণতঃ নিম্নলিখিত ফল সকল ব্যবহৃত হয় সুতরাং নিম্নে এ সকলের গুণাগুণের বিষয় উল্লেখ করা যাইতেছে—

(ক) আম্র বা আম ।——

কচি আম,—পিত্ত ও বায়ুবৃদ্ধিকর, কিছু বড় হইলে (আঁটা ঝাঁধিলে)—পিত্তকর, বর্ণকর, রুচিকর, রক্ত মাংস বৃদ্ধিকর, বলকর, তেজবৃদ্ধিকর এবং বায়ুনাশক (১) । পাকা আম,—স্নিগ্ধ, শীতল, মধুৰ, পুষ্টি-কারক, বলকারক, বর্ণকারক, বায়ুনাশক, অল্প পিত্ত শ্লেষ্মা বৃদ্ধিকারক ও গুরুত্বক । আম গাছপাকা হইলে—বায়ুনাশক গুণযুক্ত হয় কিন্তু অল্প পিত্ত

(১) পিত্তানিলকরং বাণং পিত্তলং বর্দ্ধকেসরং ।

হৃদ্যং বর্ণকরং রচ্যং রক্তমাংস বলপ্রদং ॥

কষায়ানুরসং স্বাদু বাতঘ্নং বৃহৎ গুরু ॥—সুশ্রুঃ ।

বৃদ্ধি করে এবং ঘণ্টাপাকান আম—পিত্তনাশক গুণ-
যুক্ত হয় (১) ।

(১) আত্মাবর্ত বা আমসত্ত্ব—

বায়ু পিত্তনাশক, ক্লটিকারক, তৃষ্ণা ও বমন
নিবারক (২) ।

(২) আত্ম পাক।—

পাকা আমের রস ৬৪সের, চিনি ৮সের, ঘৃত
৪সের, গুঠ ৬৪তোলা, মরিচ ৩২ তোলা, পিপুল ১৬
তোলা, জল ১৬সের একত্রে মিলাইয়া মৃদু অগ্নিতে
পাক করিবে, ঘন হইলে নামাইয়া উহার সহিত
ধনে জীরা, হরিতকি, চিতা, মূতা, দারচিনি, মউরি
গেটেলা নাগেশ্বর (নাগেশ্বরচাঁপা) এলাচবীজ,

(১) পক্ক মধুরং বৃষ্যং স্নিগ্ধং বল স্থপ্রদং ।

গুরুবাত হঃ হৃদ্যং বর্ণং শীতম পিত্তলং ॥

কষায়ানুরসং বহি শ্লেষ্মাক্রৈববর্দ্ধনং ।

তদেব বৃক্ষ সংপ কং গুরুবাত হরং পরং ।

মধুরাঃ অন্নরসং কিকিচ্চবেৎ পিত্তপ্রকোপনং ।

আত্মকৃন্তিম পক্কতত্তবেৎ পিত্তনাশনং ।—ভাবঃ ।

(২) আত্মাবর্ত তৃষাচ্ছর্দিবাত পিত্ত হরঃ সরঃ ।—ভাবঃ ।

লবঙ্গ, জায়ফল, প্রত্যেক চূর্ণ ৮ তোলা নিম্বপ
করিয়া নাড়িবে, শীতল হইলে মধু/২সের ঢালিয়া
দিবে । এই পাক, অবস্থা বিবেচনায় ২৮ তোলা
মাত্রায় আহারের পূর্বে সেবন করিবে । ইহা—অগ্নি-
কারক, বলকারক পুষ্টিকারক এবং অল্পপিত্ত রক্ত-
পিত্ত ও পাণ্ডুরোগে বিশেষ হিতকর (১) ।

(খ) আনারস (বহনেত) —

অন্নদস, মধুর ও কুহিনাশক (২) । ইংরাজী মতে,
—ইহা অগ্নিকারক । ডাঃ বেলি বলেন যে,
আনারসের রসে কামল (ন্যাৰা) রোগ উপসম হয় ।

(গ) আমলা (আমলকী) —

ঘর্ম্ম নিবারক, বিষমিষাবারক, বায়ুনাশক, ধারক
এবং অগ্নিকারক । ভাবপ্রকাশ মতে—ইহা সংকো-
চক, রক্তরোধক, রক্তপিত্ত ও মেহ রোগ-নাশক ।
পুষ্টিকারক, বলকারক, মূত্রকারক ও মৃদুবিরেচক গুণ

(১) বহনেত্ৰফলকান্নং ক্রিমিসং মধুরং সরং ।—রাজ ।

(২) মধুরং বৃহৎ বল্যং অজ্ঞাতং তপণং শুক্লং ।—চরক ।

যুক্ত । ইংরেজ চিকিৎসকগণেরমতে, ইহাতে শ্যালিক এসিড্ নামক অম্ল থাকায়, সংকোচক । এষিধায় বহুমূত্র ও উদারময় ইত্যাদি রোগে ব্যবহার্য্য ।—হরিতকী বহেড়া ও আমলকী এই তিনকে ত্রিকলা বলে ।

(খ) আমড়া (অম্রতক)—

মিষ্টরস, রক্তবর্দ্ধক, বলকারক, তৃপ্তিকারক ও ভার (১) । ভাব প্রকাশ মতে,—কাঁচা আমড়া—বায়ু-রোগ-নাশক, গুরু, উষ্ণ, ক্রুচিকর ও সারক । পাকা আমড়া,—স্নিগ্ধ-স্বাদু, গুরু, শ্লেষ্মা-বর্দ্ধক, তৃপ্তি-কারক, পুষ্টিকারক, অগ্নি-মান্দ্যকারক, বলকারক, বায়ু-পিত্ত-নাশক ও ক্ষয়নাশক ইত্যাদি গুণযুক্ত (২) ।

(ঙ) আলু বোথারা ।—

ইহা এক প্রকার ফল, কাবুল হইতে এদেশে

(১) মধুরং বৃহৎ বল্যং আত্মাতং তর্পণং গুরু ।—চরক ।

(২) আত্মাতমল্লং বাওল্লং গুরুঞ্চ ক্রুচিকৃৎ সরং ।

পক্কস্তুবরং স্বাদুরসেপাকেহিমং স্মৃতং ॥

তর্পণং শ্লেষ্মলং স্নিগ্ধং বৃষ্যং বিষ্টপ্তি বৃহৎ ।

গুরুবল্যং মরুৎ পিত্তং ক্ষয়াপহং ক্ষয়াম্রজিৎ ।—ভাবঃ ।

আইসে, সচরাঁচর চাটনি করিয়া ব্যবহৃত হয় । ইহা
—গাঁতল, মৃদু-বেচক ও পুষ্টি কারক গুণযুক্ত ।

(চ) কদবেল (কপিথ)—

কাঁচা কদবেল,—কষায় মিষ্ট ও অম্লাস্বাদ, বায়ু-
বর্ধক, বিষ-নাশক, ধারক ও ভাব (১) পক অবস্থায়,
বায়ুপিত্ত-নাশক তৃষ্ণানিবারক এবং হিক্কারোগ প্রশ-
মক প্রভৃতি গুণযুক্ত হয় (২) । ইংরাজীমতে,—ইহা
সংকোচক । ডাঃ, কানাইলাল দে বলেন,—কতবেল
শৈত্যকারক ও সংকোচক । অতিসার রোগে তামিল
দেশের চিকিৎসকগণ ইহার ব্যবহার করেন । আমা-
দের ঔষদ্যচিকিৎসা মতেও “কপিথার্ঠক চূর্ণ” প্রভৃতি
কতবেল ঘটিত ঔষধ অতিসাররোগে ব্যবহৃত হয় ।

(ছ) কদলী বা কলা—

ভাব প্রকাশ মতে,—ইহা স্বাদু, শৈত্যকারক,

(১) কষায় মধুরং অম্লং বাতলং গুরুশীতলম্ ।

কপিথমামং কঠমং বিষমং গ্রাহি শীতলম্ ॥—চরক ।

(২) পকং গুরু তৃষাহিক্কাশমনং বাতপিত্তজিৎ ।—ভাব ।

বলকারক, পুষ্টিকারক, ক্ষুধা তৃষ্ণা চক্ষুরোগ ● মেহ-
রোগ নাশক, এবং রুচিকারক, গুণ যুক্ত । অনেক
বলেন যে, ইহার ব্যবহারে অল্পে কৃষি অন্নে । ইংরেজী
মতে,—ইহার প্রতি আধ সেরে ৩৩৭ গ্রেণ ম্যাল-
বুমেন, ১,৩৭৬ গ্রেণ চিনি ও অল্পের ভাগ আছে ।
এ মতে ইহা স্নাত্ত্বিক ও পোষক (১) ।

(জ) কমলা ।—

অগ্নিকারক, বলকারক, বায়ু-নাশক এবং কৃষি-
নাশক গুণ যুক্ত । ইহা তিন কমলার বমন নিবা-
রক গুণেরও অনেক সময় পরিচর পাওয়া গিয়াছে ।

(ঝ) কমলা (ক রস বা ক রস) —

পিপাসা-বারক, রুচিকারক, পিত্তার্জক, ও গুরু-
পাক (২) ।

(১) ইহাতে শতকরা ২৭ ভাগ চাউলের সমান পুষ্টিকারক
গদার্থ আছে ।

(২) * * * পিপাসানাশি রুচিপিত্তকারি গুরুপাক
ইত্যাদি —রাজ ।

(এ) কাম্বোজ (কর্ষরঙ্গ) —

স্বাদু ও অন্নাস্বাদ, শীতল, ধারক, কফ ও বায়ু-নাশক (১) ।

(ট) কাঁড় (কর্কটিকা) —

সিঁঠেমে, ভার ও অজীর্ণকারক । ইহার বীজের অন্ন মুত্রকারক গুণ আছে । ইংরাজীমতে,—ইহা গুরুপাক ও অগ্নিমান্দ্যকারি এজন্য ওলাউঠার প্রাদুর্ভাব সময়ে, ইহার ব্যবহার নিষেধ আছে । দুঃখের বিষয় এই গুরুপাক খাদ্য অনেক স্থলে পথ্য মধ্যে ব্যবহৃত হয় ।

(ঠ) কাঁঠাল (পনস) —

স্নিগ্ধ ও স্বাদু আশ্বাদ, বায়ু-পিত্ত-নাশক, তৃপ্তি-কারক, শ্লেষ্মাবর্দ্ধক, শুক্রবর্দ্ধক, মাংসল ও বলকারক এবং রক্তপিত্ত ও ক্ষয়রোগ নাশক (২) । মতান্তরে

(১) কর্ষরঙ্গং হিমংগ্রাহি সাহস্রং কর্ণবাতহং ।—ভাবপ্রকাশ

(২) পনসং শীতলং গরুং স্নিগ্ধং পিত্তানিলাপহং ॥

তপর্বং বৃহৎ স্বাদু মাংসলং শ্লেষ্মলং ভৃষং ।

বল্যং শুক্রশ্রবং হস্তি রক্তপিত্ত দ্বাত ক্ষয়ান ।—ভাব

ইহা, অত্যন্ত গুরুপ ক-(১) । এমতেব সহিত সাধারণ মতের ঐক্য আছে,—যেহেতু—কাঁটাল যে বিশেষ গুরুপাক সে বিষয়ে সন্দেহমাত্র নাই ।

(ড) কাগচি লেবু (নিম্বক)—

বায়ুনাশক, অগ্নিকারক ও লঘুপাক (২) । ইংরাজ। মতে,—ইহার প্রতি আধ ছটাক রসে,—৩২ গ্রেন “সাইট্রিক এসিড” নামক অম্ল ও অল্প তৈল পদার্থ আছে । এমতে,—ইহা বমন-নিবারক, ক্ষারনাশক, শৈত্যকারক ও ক্ষুধা রোগ নাশক,—জল বাত্বাদেব মধ্যে কাঁচা খাদ্যের অভাবে ক্ষুধা রোগ জন্মায় বলিয়া, আজ কাল লেবুর রস (Lemon Juice) অধিক মাত্রায় ব্যবহৃত হয় । সকল সময়ে ইহার টাটকা রস পাওয়া যায় না সুতরাং ইহার রস তৈয়ার করিয়া রাখা হয় । লেবুর রসের সহিত পরিমাণ

(১) পনসং সর্বাঙ্গান্ত্রিক পিত্তং বাহি রসং গুরু ।—সুশ্রুত

(২) নিম্ব কাশ্যং বাতহরং কীপনং পাচনং লঘু ।—সুশ্রুত

মত গরম জল বা ত্রাণ্ডি ছইকি ইত্যাদি কোন শ্রা-
সার (১০ ভাগ রসে ১ ভাগ পরিমাণে) মিলাইয়া
রাখিলে রস টাটকা থাকে । বাত রোগীর পক্ষে
ইহার রস অতি উত্তম পথ্য, অধিক মাত্রায় ব্যবহার
করাইতে হয় । ডাক্তার গ্যারড্ বলেন—ইহার
ব্যবহারে বাতগ্রস্থির দোষ নষ্ট হয় ।

(৩) কুল (বদরী)—

কাঁচা কুল,—পিত্ত ও ককবর্ধক । পক-অবস্থায়,—
শ্লিষ্ণ, মধুর সারক এবং বায়ু-পিত্ত-নাশক । পুরাতন
কুল,—লঘু-পাক, তৃষ্ণাবারক ও অগ্নিকারক (১) ।
ইংরাজী মতে,—ইহার প্রতি আধ সেরে—৩৩ গ্রেণ
ম্যালবুয়েন, ২০৭ গ্রেণ চিনি এবং ৬৭ গ্রেণ অল্প
জ্বা আছে ।

(১) ককনু কোল বদরমায়ঃ পিত্ত কফাবহং ।

পকং শিঙানিল হরং ত্রিফলং সমধুরং সরং ॥

পুরাতনং তৃট্ শব্দনং জম্বয়ং দীপনং লঘু ।—সুশ্রুত

(গ) খেজুর (খজুর) —

মধুর রস, শুক্রবর্দ্ধক ও গুরুপাক (১) । ইংরাজী
মতে, — ইহার প্রতি আধ সেরে — ৩০ ড়া গ্রেণ চিনি
আছে ।

(ভ) মোড়া লেবু (অম্বর) —

রুচিকর, অগ্নিকর, বায়ু ও কফ-নাশক এবং কুঁসি
নাশক (২) ।

(ধ) চালিতা (ভব্য) —

পিত্ত-শ্লেষ্মা-নাশক, মলরোধক, গুরুপাক-স্মৃতরাং
অগ্নি-মান্দকারি (৩) । মতান্তরে ইহা শ্লেষ্মাবর্দ্ধক ।

(দ) আম (অম্ব) —

মধুর কষায় আশ্বাদ, গুরুপাক, অগ্নি-মান্দকারি,
শীতল, পিত্ত শ্লেষ্মানাশক, ধারক এবং অত্যন্ত বায়ু-

(১) মধুরং বৃহৎ রুচ্য খজুরং গুরু শীতলং । — চরক

(২) রোচনো দীপনস্তম্বঃ স্নগন্ধিষা শোধনঃ ।

অম্বরঃ কফবাতঘ্নঃ ক্রিমিঘ্নো তক্তপাচনঃ । — চরক

(৩) ছদ্যং স্বাহুকষায়াম্নং ভব্যমাত্তবিশোধনং ।

পিত্তশ্লেষ্মহরং গ্রাহি গুরুবিষ্টেতি শীতলঃ । — মুত্রকত

বৃদ্ধিকারি (১) । ইংরাজীমতে,—আমের আরক অগ্নি
কারক ও সংকোচক ।

(খ) টাবা লেবু (মাতুলুঙ্গ) —

ইহাকে ছোলংলেবু ও বলে । ইহা—অগ্নি-
কারক, ক্লটিকারক । ইহার ছাল—বাতঃশ্লেষ্মা নাশক ও
কৃমিনাশক । শাঁস—বায়ুপিণ্ড-নাশক, ক্লটিকারক,
বমন-নিবারক, শূল ও বায়ুরোগে হিতকর । কেশর
(কোয়া)—অগ্নিকারক, শূল্য ও অর্শরোগনাশক ।
টাবাররস—কফ ও বায়ুবশান্তিকর, অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য
ও অক্লতিরোগে বিশেষ হিতকর (২) ।

(১) কবায় মধুর গ্রাসঃ ওরু বিষ্টন্তি শীতলম্ ।

আম্বয়ঃ কফপিত্তগ্রাহি বাতকরং পরম্ ।—চরক

(২) লবুগ্রং লব্যাং মাতুলুঙ্গ উদাহৃতং ।

বৃদ্ধিত্বা হৃদয়াদিত্য বাতক্রিমিকাবহা ॥

স্বাহুশীতং ওরুশ্রিতং মাংসংস্ফুট পিত্তজিৎ ।

শূলানিলজুর্দি কফরোচক নাশনং ॥

দীপনং লবু সংগ্রাহি ওদ্যার্শোদ্যত কেশরং ।

শূলাজীর্ণ বিষজ্জ্বল মল্যার্মৌ কফ মারুতে ॥

অক্লটৌ চ বিশেষেণ রসস্ততোপবিপ্রতে ।—মহাভ

(ন) তাল ।—

গুরুপাক, পিত্তনাশক । ইহার বীজ (সাঁস) মূত্রকারক, বায়ু-পিত্ত-নাশক ও মধুর (১)।

(প) তেঁতুল (তিস্তিরী) —

কাঁচাতেঁতুল,—বায়ুনাশক ও পিত্ত-শ্লেষ্মা-বর্ধক । পাকাতেঁতুল,—অগ্নিকর, ক্লটিকর, কক ও বায়ু-নাশক এবং ধারক (২) । ইংরাজী মতে,—ইহা স্বাদু, মৃদুবিরেচক ও শৈত্যকারক । কোষ্ঠবদ্ধ, জ্বর ও অন্যান্য প্রাদাহিক রোগে তেঁতুলের সরবৎ বিশেষ উপকারক । ডাক্তার ওয়ারিংয়ের ব্যবস্থা মত আধু ছটাক পাকা তেঁতুল, ১০ ছটাক জলে গুলিয়া অল্প চিনি মিশাইয়া সরবত্ করিতে হয় । রাসায়নিক

(১) ফলং স্নাত্বরসং তেষাং তালজং গুরু পিত্তজিৎ ।

তদ্বীজং স্বাদু পাকক মূত্রলং বাত পিত্তজিৎ ।—মুশ্রুত

(২) বাতাপহং তিস্তিরীকমামং পিত্তবলাসকুং ।

প্রাহুক দীপনং ক্লচ্যং স্পৃহং কক বাতমুৎ ।—মুশ্রুত

পরীক্ষায় তেঁতুলে, সাইট্রীক এসিড, টার্ট্রিক-এসিড ও ম্যালিক-এসিড নামক অম্ল পাওয়া যায় ।

(ক) ক্যালিম (কারিম) —

অম্লদালিম,—কফ ও বায়ুর শান্তি-কারক । মধুর আশ্বাদ (বেদানা) হইলে,—ত্রিদোষের শান্তিকর হয় (১) ।

(ব) নারিকেল ।—

কমল অবস্থায়,—পিত্তনাশক, জ্বরনাশক ও মূত্র দোষ নিবারক (২) । আধ-পাকা হইলে,—কিছু দুর্জর । পাকা (ঝুনা) নারিকেল,—গুরুপাক, স্নিগ্ধ, পিত্তনাশক, শীতল, বলকারক, ধাতুপোষক, মুখ-প্রিয় ও বস্তিশোধন গুণযুক্ত (৩) ।

(১) * * দ্বিবিধঃ তন্তু বিজ্ঞেয়ঃ মধুরং চাম্রমেব চ ।

ত্রিদোষক্ষয়ক মধুরং অম্লং বাতাক্কাবহ ।—হৃক্ষত

(২) নারিকেলং নিহন্তিপিত্তজ্বরমূত্রদোষানু ।—রাজ

(৩) নারিকেলং গুরুস্নিগ্ধং পিত্তক্ষয়ং স্বাদুশীতলং ।

বলমানস প্রদং হৃদয়ং বৃহৎ বস্তিশোধনং ।—হৃক্ষত

তরুণ নারিকেল (ডাবের) জল—স্নিগ্ধ, লঘু, শীতল, অগ্নিকারক, পিত্তনাশক ও পিপাসা-নিবারক (১)। পাকা নারিকেলের জল,—পিত্ত প্রকোপ কর, অগ্নিকর, বলকর ও শুষ্কপাক।

নারিকেল-তৈল,—ধাতুপোষক, বায়ু-পিত্তের শাস্তিকারক। শ্বাসকাস, যক্ষ্মারোগে ইহার ব্যবহারে বিশেষ উপকার হয় (২)। ইংরাজী মতে,—ইহা পোষক, ডাং টমসন নারিকেলের তৈল “কডলিভার অইলেব” পরিবর্তে ব্যবহার করিতে বলেন। ডাং গারড্‌ ঐ তৈলের পোষকতা করেন। ডাং শর্ট ইহার

(১) স্নিগ্ধং স্বাদু হিমং ক্লান্ত্য ক্লীণনং বস্তিশোধনং।

বৃষ্যং পিত্ত পিপাসায়ং নারিকেলোদকং শুক্লঃ।—সুশ্রুত

* * * *

(২) নারিকেল কলোভূতং তৈলং বাজীকরণ শুক্ল।

পোষণং ক্লীণধাতুনাং বাত পিত্ত প্রশমনং ॥

মুক্তাধাতে প্রমেহেচ শ্বাসকাসেচ বহ্ন্যানি।

যেখালোপেচ হিতবৎকৃতান্তর করণং তথা।—আয়ুর্কোষ

সদ্য দন্ধ(১-৪) ছটাক মাত্রায় যক্ষ্মারোগে ব্যবহার করিয়া উপকার পাইয়াছেন। নারিকেলের দুগ্ধ-অধিকমাত্রায় —বিরেচক। ডাং, উভ, ইহা “ক্যাষ্টেরঅইলের” পরিবর্তে ব্যবহার করিয়া ফল পাইয়াছেন। ইংরাজী মতে, ডাবের জলের শৈত্যকারক ও বমননিবারক শক্তি আছে, এজন্য জ্বরাদি রোগে পিত্তজ-বমন হইতে থাকিলে, ডাবেরজল বিশেষ উপকার করে।

(ব) নোনা (নবনী) —

রুক্ষ্ম ও বায়ুবর্দ্ধক (১)। এই ফলটির যতো কম ব্যবহার হয় ততোই ভাল।

(ভ) নিচু।—

রুক্ষ্ম, বায়ুবর্দ্ধক ও অগ্নিমান্দ্যকারক।

(ম) পানীফল স্ব্জাটক বা সিঙেড়া।—

শীতল, গুরুপাক ও অগ্নিমান্দ্যকারি (২)। ভাব

(১) অবদংশ ক্ষয়ং রুক্ষং বাতলং নবনীফলং।—চরক

(২) গুরুবিষ্ঠান্তিশীতোচ স্ব্জাটককশেককৈ।—হৃদয়।

প্রকাশ মতে,—ইহা স্নাতু, হিম, বলকারক, ধারক, শ্লেষ্মা-বর্দ্ধক ও শুক্র-বর্দ্ধক । কশেরুক ও (কেশুর) ঐ গুণযুক্ত ।

(ঘ) পাতিলেবু (লিম্বপাক)।—

কাগচি লেবুর সম গুণযুক্ত ।

(র) পেঁপে।—

পিত্ত-নিবারক, মৃদু-বিরেচক ও কিছু ভার ।

যকৃত পারা অর্শ ইত্যাদিতে সুপথ্য ।

(ল) পেয়ারা ।—

গুরুপাক, অগ্নিমান্দ্য-কারি ও অত্যন্ত ভার, ওলাউঠার প্রবল সময়ে ইহার ব্যবহার এককালীন নিষিদ্ধ ঐ ভীষণরোগের প্রাদুর্ভাব কালে, পেয়ারা খাইয়া দুই এক জনকে রোগের আক্রমণে পড়িতে শুনা গিয়াছে । আমাদের মতে এ ফলটী একেবারে ত্যাগ করা ই ভাল ।

(ব) বাগাম, পেস্তা, আকরট, প্রভৃতি ফল,—

রক্তকারক, বলকারক, পুরুষত্ব-বর্দ্ধক, পিত্ত-শ্লেষ্মার প্রকোপকর, গুরুপাক ইত্যাদি গুণ দোষ যুক্ত ।

(৭) বেল (বিষ বা ঐফল) ।—

কচিবেল,—কটু তিক্তাস্বাদ, কফ ও বায়ুনাশক, অগ্নিকারক, এবং ধারক; পাকাবেল গুরুপাক, অগ্নিমান্দ্য কারক (১)। ভাবপ্রকাশ মতে,—পাকাবেল—মৃদু বিরেচক, আধ-পাকাবেল,—আগ্নেয় ও ধারক, বেল-শুট,—ধারক, অগ্নিকারক বায়ু ও কফনাশক। ইংরাজী মতে—বেলে ট্যানিক নামক উদ্ভিদাঙ্গ ও চিনির ভাগ আছে, এমতে—বেলমৃদুবিরেচক, সংকোচক ও পোষক। বেল পোড়াইলে—ইহার সংকোচক ক্রিয়া বৃদ্ধি হয় ও অতিসার আগাশর রোপে, বেলপোড়া আহার ঔষধ দুয়েরই কার্য করে। ডাং, ভোলানাথ দে বলেন,—ওলাউঠার সময়ে, বেলের সরবৎ খাইলে ওলাউঠা বারণ হয়।

(২) কফানিলহরং তীক্ষ্ণং স্নিগ্ধং সংগ্রাহি দীপনং ।

কটুতিক্ত কষায়োক্ষং বালংবিষমৃদাহতং ॥

তদেববিদ্যার্থম্পকং মধুরানুরসং গুরু ।

বিদ্যা হিবিষ্টভকরং দোষকং পুতিমারুতং ।—মুশ্রুত

(ঘ) হরিতকী (অভয়া) ।——

ভাবপ্রকাশ মতে,—হরিতকি শ্বাসকাস, প্রমেহ, অর্শ, গ্রহণী, গুল্ম, কামল, জ্বর, প্লীহা, যকৃত প্রভৃতি রোগনিবাহক গুণযুক্ত । ইংরাজী মতে,—জ'ঙ্গী হরিতকী (কাঁচা শুকন) অতিবিরেচক । সাধারণ হরিতকী—বিরেচক ও সংকোচক উভয় গুণযুক্ত । ইহা ভিন্ন ইহার আশ্বেয় ও বলকার গুণও আছে । ডাং, ওয়ারিং বিরেচন জ'য়া নিম্নমত ব্যবস্থা দেন যথা,—

* হরিতকী, ৬টা

দারচিনি, ৩০ রতি

দুগ্ধ, ২ ছটাক

৬৮ মিনিট্ সিদ্ধ করিয়া নামাইয়া লইবে । শীতল হইলে, একমাত্রায় একবারে পান করিবে । বয়স্ বিবেচনায় মাত্রার কমবেশী করিতে হয় ।

বর্ষাকালে—সৈন্ধবালবণ, শীতকালে—শুঠা, শীতকালে—পিঁপুল, বসন্তে—মধু, ও গ্রীষ্মকালে—

গুড়নহ হরিতকী এক বৎসর কাল সেবন করিলে রসায়ন (পরিবর্তক) ক্রিয়া করে। ইহাকে “স্বহু হরিতকী” বলে।

(স). শশা, —

অগ্নিমান্দ্যকর ইত্যাদি দোষযুক্ত স্নাতবাং ইহার ব্যবহার যত কম হয় ততাই ভাল।

ইহা ভিন্ন আরও অনেক রকম ফলের ব্যবহার আছে, বাহুল্য বিবেচনায় আপাততঃ সে সকলের উল্লেখে ক্ষান্ত থাকিলাম।

১০ম—দুগ্ধ ।



দুগ্ধ আমাদের একটী প্রধান ও উপকারি খাদ্য ।
 কি প্রাচীন ঋষিগণ কি পাশ্চাত্য বৈজ্ঞানিকগণ সক-
 লেই একবাক্যে দুগ্ধের উপকারিতা স্বীকার করিয়া-
 হেন । ফলকথা, যে দুগ্ধ আমাদের আজীবনের
 অবলম্বন জননীজঠর হইতে ভূমিষ্ঠ মাত্র যে
 দুগ্ধের উপর জীবননির্ভর করিয়া, সংসার ত্যাগ
 কাল পর্যন্তে যাহার গুণে দেহ রক্ষা করি, কেবল যে
 দুগ্ধের বলে চিরজীবন জীবন রক্ষা হয়, * . সে

* কেবল দুগ্ধ পান করিয়া,—অন্য কোন খাদ্য না খাইয়াও
 জীবন রক্ষা হয় । অনাকানেক যোগী ও উদাসীনদিগকে
 কেবল দুগ্ধপান করিয়া ‘দীর্ঘজীবী ও সুস্থগরিবী’ দেখা যায় ।
 ইহাতে স্পষ্টই প্রমাণ হয় যে, কেবল দুগ্ধপানে জীবন রক্ষা হয়,
 কিন্তু বিজ্ঞানসম্মত সমাসপরীক্ষায়, দুধে-শতকরা ৮ ভাগ মাত্র
 অম্লার ও ৫ ভাগ মাত্র নাইট্রোজেন থাকায়, উহা দেহ রক্ষার
 একমাত্র সাধন বিবেচিত হয় না, তবে অনুধাবন ও পরীক্ষন
 এতদ্বয়ের মধ্যে পরীক্ষনই যে অধিক আশ্রয়নীয় তাহা সর্ববাদী
 সম্মত ।

দুগ্ধ যে, নির্দিষ্টবাদে শ্রেষ্ঠ ও প্রধান খাদ্য তাহা বলা
বাহুল্য ।

আয়ুঃকর্ষনমতে,—দুগ্ধ পরিবর্তক, বলকারক,
পুষ্টিকারক, কামোদ্দীপক, মেধাবর্দ্ধক, কান্তিকারক,
জ্বরাবারক ও আয়ুর্ষর্দ্ধক । ইহা সকল প্রাণীর
জাতীয় আহার । বায়ু-বিকৃতি, শোণিত-বিকৃতি
পিত্ত-বিকৃতি, কিহুতেই দুগ্ধপান নিষিদ্ধ নহে ।
জীর্ণজ্বর, ক্ষয়কাস, হাঁপকাস, গুল্মায়া, ভ্রম,
মত্ততা, দাহ, পিপাসা, হৃৎরোগ, পাণ্ডুরোগ, গ্রহণী-
রোগ, অর্শ, শূল, অতিসার, যোনীরোগ, গর্ভশ্রাব
ইত্যাদির শান্তিকারক এবং বালক ও বৃদ্ধের পক্ষে,
ক্ষীণদেহীর পক্ষে; ক্ষুধাতুর, তৃষ্ণাতুর, পরিশ্রম ও
মৈথুন-ক্লান্ত; দেহীর পক্ষে, দুগ্ধ উত্তম পথ্য (১) ।

(১) * * তত্র সর্বমেব ক্ষীরং প্রাণিনামপ্রতিসিদ্ধং জাতিসাম্প্রাণ্যং ।
বাতপিত্তশোণিতমানসবিকারেষুবিরুদ্ধং । জীর্ণজ্বরকাসধাসশো-
ষক্ষয়গুল্মোন্মাদোদরমুচ্ছ্রভ্রমমদদাহপিপাসাহৃৎপিপাস্তরোগগ্রহণী
দোষার্শঃশূলোদ্যাবর্তাতিসারপ্রবাহিকাযোনীরোগগর্ভাশ্রাবরক্তপিত্ত
শ্রমক্রমহরণপাপ্মাপহং বল্যং বুধ্যং বাজীকরণং রসায়নং মেধ্যং

এক দুঃস্থ ভিন্ন একাধারে এত গুণের সমাবেশ আর
কোন জীবোই দেখা যায়না এবং গুণবর্ণনার এমন
সামঞ্জস্যও অন্য কোন খাদ্যের উপর নাই—
যাবতীয় প্রাচীন ঋষিগণ একবাক্যে দুঃস্থের
সুখ্যাতি করিয়া গিয়াছেন * । তাইতে বলি,—

স দানমাহাপনং বয়ঃস্থাপনমায়ুষ্যং জীবনং বৃহৎ বমনং বিরচনঞ্চ
তুল্যগুণত্বাচ্চৌর্যসৌ বর্দ্ধনমিতি বাসবুদ্ধকৃতক্ষীণানাং ক্ষুদ্রাবা-
গ্নব্যায়ামকর্ষিতানাঞ্চ পথ্যতমং । —শুক্রতঃ—সূত্রস্থান ।

* যথা —

দুঃস্থং ক্ষীরং পয়ঃস্তনং বালজীবনমিত্যপি ।

দুঃস্থং অমধুরং স্নিগ্ধং বাতপিত্তহরং সরম্ ॥

সদ্য শুক্রকরং শীতং সাত্ব্যং সর্পি শরীরিণাম ।

জীবনং বৃহৎ বল্যং মৈধং বাজিকরং পরম ॥

বয়ঃস্থাপকমায়ুষ্যং সন্ধিকারি রসায়নম্ ।

বিরেকবাস্তিবস্তিনাং তুল্যমোজবিবর্দ্ধনম্ ॥

জীর্ণজরে মনোবোগে শোকমূচ্ছাদ্রিমেষু চ ।

গ্রহণ্যাং পাণ্ডুরোগে চ দাহে তৃষি হৃদাময়ে ॥

শূলোদাবর্ত্তশূল্যেষু বস্তিবোগে শুদা ক্ষুরে ।

রক্তপিত্তেহতিসারে চ যোনিরোগে শ্রমে ক্রমে ॥

বাসবুদ্ধকৃতক্ষীণাঃ ক্ষুদ্রব্যায়কুণাশ্চ যে ॥

তে ভ্য সর্বাতিশয়িতং হিতমেতমুদাহৃতম্ ॥” ইত্যাদি—ভাব

বিলাতি ব্যবস্থায় “ব্রথ” (Broth) খাইয়া, কুক্কুট বংশ
ধ্বংস না করিয়া, পরিমিত পরিমাণে দুগ্ধপান করিলে,
শত শত “ব্রথ” পানের ফল পাইবে, ভগ্নদেহ সুস্থ
হইবে, জাতি কুল সকলই বজায় থাকিবে ।

অথ কীরণি বক্ষ্যন্তে কৰ্ম্মভেদাৎ গুণাচৰে ।

অগ্নিকীরমজাকীরং গোক্ষীরং বাহিবক্ষ্যং ॥

উষ্ট্রানামথনাগীনাম্ বড়নায়ান্নিগান্তথা ।

প্রায়শো মধুরং স্নিগ্ধং শীতং স্তম্ভ্যং পয়োমতং ॥

প্রীণনং বৃংহনং বুঘ্যং মেধ্যং বলাং মনস্তরং ।

জীবনীয়ং শ্রবহরং স্বাদকাসনিবহণং ॥

হস্তি শোণিতপিত্তক সন্ধানং বিহতম্ভ চ ।

সর্ষপাণ্ডিত্যং সাস্ত্রং শমনং শোধনং তথা ॥

তৃণান্নং দীপনীয়কম্ শ্রেষ্ঠং ক্ষীণকতেষু চ ।

পাণ্ডুরোগে অল্পপিত্তে চ শোষে শুষ্কতথোদরে ॥

অভীমারে জরে দাহে ঋয়র্ধো চ বিধীয়তে ।

ঘোনীশুক্র প্রণোষে চ মূত্রেষু প্রদরেষু চ ॥

পুৰিষে গ্রথিতে পথ্যং বাতপিত্তবিকারিণং ॥

চরকসংহিতা—

ইহা ভিন্ন আয়ুর্বেদীয় অন্যান্য গ্রন্থে প্রামান্যচন, বাহুলা
বোধে উক্ত হইল না—ঐ সকলের সহিত ও উপরি উক্ত মতের
সন্মিলন আছে ।

—একথায় ষাঁহাদের বিশ্বাস না হয় বা প্রাচীন
 দুগ্ধ ব্যাখ্যার উপর বিশ্বাস করিয়া ষাঁহারা তাঁদের
 বড় সাধের-বলকারক “ব্রথ” ছাড়িতে সাহসী নহন,
 তাঁহারা এবিষয়ের দুই এক খানি ইংরাজী পুস্তক
 দেখিলেই স্পষ্ট জানিতে পারিবেন যে, ইংরাজী
 সমাসপরীক্ষায়ও দুগ্ধের নিকট মাংসের হার হই-
 য়াছে এবং দুগ্ধে যে শরীর পোষণ উপযোগী দ্রব্য
 যথেষ্ট আছে—তাহা সকল ইংরাজ চিকিৎসকগণই
 একবাক্যে স্বীকার করিয়াছেন (*) এবং আমাদের
 এ গরম দেশে মাংস ইত্যাদি গরম খাদ্যদের অধিক
 ব্যবহার করা যে অন্যায, তাহা অনেকানেক
 বিজ্ঞ ইংরেজ পণ্ডিতগণ স্পষ্টভাবে বলিয়াছেন,
 এমন কি—তাঁহারা তাঁহাদের এদেশে নবাবত
 ইংরেজদিগকে, মাংস ইত্যাদি গরমখাদ্য ছাড়িয়া

* Milk contains all the four classes of aliment
 essential to health—practical Hygiene p. 231

কেবল সাদাসিঁদে রুটী মাখন ইত্যাদি খাইতে যুক্তি দিয়া থাকেন ।* তবেই দেখ এদেশে মাংস ইত্যাদি গরম খাদ্য ছাড়িয়া, দুধের মত উপকারি খাদ্য ব্যবহার করা উচিত কি না ।

ইংরাজী,—মতে দুগ্ধ—বলকারক, পুষ্টিকারক, স্নিগ্ধ-কারক ইত্যাদি গুণযুক্ত ।

এ মতে পুরাতন অতিসার, গুল্মবায়ু(হিষ্টিরিয়া-) বাত, ইত্যাদি রোগে, দুধে আহার ঔষধ দুয়েরই কার্য্য করে । রুগ্দের বিখ্যাত ডাক্তার ফিলিপ্ ঐ সকল রোগে নিম্নমত ব্যবস্থায় দুধ খাওয়াইতে বলেন—ননী উঠাইয়া সেই ননীতোলা দুধ ১-৩ ছটাক মাত্রায় দিনের মধ্যে ৩৪ বার খাইতে দিবে রোগের যেমন উপসম হইতে থাকিবে তেমনি মাত্রা বাড়াইয়া খাওয়াইবে । মধুমেহ (diabetes) রোগেও

(*) "The newly-arrived European should content himself with plain breakfast of bread and butter, with Tea and Coffee, and avoid indulgence in meat fish eggs or butter toast."

Sir Reynold martin's TROPICAL CLIMATES

ডাক্তারেরা দুধের ব্যবহার করেন, এ স্কট ভনকিন্ বলেন যে, তিনি একটি মধুমেহের রোগীকে—কেবল দুধ খাওয়াই চিকিৎসা করায় ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ঐ রোগীর ৭ সের প্রস্রাব ও ১৯৩ গ্রেণ চিনি কমিয়াছিল * ।

(পৃথক পৃথক দ্রব্য) —

(ক) নারীদুগ্ধ,—

মধু, লঘুপাক, শীতল, অগ্নিকারক, বায়ুপিত্তনাশক। ইহাজায়তে,—নারীদুগ্ধ—শতকরা—৮৮.৩.৬০ ভাগ জল, ৩১.২ভাগ কোজিন, ২৩.০ভাগ লবণ আছে। ইহা ভিন্ন প্রসবের পর ৫।৭ দিন পর্যন্ত দুধে এক রকম "রেচক পদার্থ"* থাকে, যাহা পান করিয়া শিশুর কোষ্ঠ

(*) , মধুমেহ রোগে প্রস্রাব খুববেশী হয় ও প্রস্রাবের সঙ্গে চিনি বার হয় ইহাই এ রোগের প্রধান লক্ষণ।

† নারীদুগ্ধ-লঘুপাকঃ শীতল, লঘুপাকঃ শীতল, লঘুপাকঃ শীতল ইত্যাদি । ভাব

* কোলেষ্ট্রম্—colostrum

খোলস। থাকে । * নারীদুগ্ধে অন্য সকল দুগ্ধ অপেক্ষা,
চিনির ভাগ কিছু বেশী কিন্তু একমাত্র পর্য্যন্ত কিছুবৎ
থাকে এবং কোজিন, ননী ও লবণের ভাগ বেশী হয়,
৮১০ মাষে চিনির ভাগ খুব বৃদ্ধিপায় এবং কোজিনের
ভাগ কমিয়া দাঁড়ায় ।

(খ) গাভীদুগ্ধ ।—

স্নিগ্ধ, কিছু গুরুপাক, রক্ত পিত্তের-শান্তিকারক ও
শীতল গুণযুক্ত (১) । মতান্তরে,—ইহা জীবনীয়
রসায়ন (পরিবর্তক) মেধাবর্দ্ধক ; বলকারক, স্তন-
দুগ্ধ-বর্দ্ধক, স্মারক এবং শ্রম, ভ্রম, মদাত্ম্য, ত্রিহীনতা,
খাসকাস, যক্ষ্মা, অতিক্ষুধা, অতিতৃষ্ণা, জীর্ণজ্বর, মূত্র-
কৃচ্ছ্র ও রক্তপিত্ত-নাশক (২) ।

(*) “শিশুর আহার” নামক গ্রন্থে এ বিষয়ের অন্যান্য জাতব্য
বিষয় লিখিত হইল ।

(১) গোকীর মনোভিষ্যন্দি স্নিগ্ধং গুরুরসায়নং ।

রক্তপিত্তহরং শীতং মধুরং রসোপাকরোঃ ॥ —সুশ্রুত

(২) * * * গব্যং তু জীবনীয়ং রসায়নং ।

কণ্ডকীণহিতং মেধ্যং বল্যং স্তন্যকরং সরং ॥

শ্রম ভ্রম মদলক্ষ্যাস কাসাতিতৃচ্ছুধঃ ।

জীর্ণজ্বরং মূত্রকৃচ্ছ্রং রক্তপিত্তক নাশয়েৎ ॥ —বাগ্ভট

চকসংহিতা মতে,—গাভীদুগ্ধ—স্নাদু, শীতল, মৃদু, স্নিগ্ধ, ক্লেদকর, গুরুপাক, খাতু-পোষক, জীবন-রক্ষক, পরিবর্তক ইত্যাদি গুণযুক্ত (১)।

ভাবপ্রকাশ মতে,—ইহার নিত্য সেবনে, জ্বরার্যাধি নাশ হয় এবং ইহা স্নিগ্ধ, শীতল, গুরুপাক, অল্প শ্লেষ্মাকর এবং রিদোষ-নাশক প্রভৃতি গুণযুক্ত (২)। ইংরা-জীমতে,—ইহাতে শতকরা ৮৪২.০ জল, ৪২.১ কেজীন, ২৮.১ ননী, ২৩.৯ চিনি এবং ৫.৭ লবণ আছে।

গাভীর বর্ণভেদে দুগ্ধের গুণের ইতর বিশেষ হয় সে মতে, কৃষ্ণবর্ণা-গাভীর দুগ্ধ—বায়ুনাশক, পীতবর্ণার

(১) স্নাদু শীতলং মৃদু স্নিগ্ধং বহুলং শ্লেষ্মা পিচ্ছিলং।

গুরু মৃদুং প্রসন্নকং গব্যং দশগুণং পয়ঃ।

তদেবগুণ মেবোজঃ সমান্যাদ্ভিবর্জয়েৎ।

প্রবরং জীবনোন্মানং ক্ষীরমুক্তং রসায়নং ॥ চরক।

(২) গব্যং দুগ্ধং বিশেষণ মধুরং রসপাকয়োঃ।

শীতলং স্তন্যকুৎ স্নিগ্ধং বাতপিত্তাজ্ঞানাশনম্ ॥

দোষধাতুমলশ্রোতঃ কিকিৎ ক্লেদকরং গুরু।

জরাসমস্তরোগাগাং শান্তকুং সেবিনাং সদা—ভাবঃ।

দুগ্ধ—বাতপিত্ত-নাশক, শ্বেতবর্ণারদুগ্ধ—গুরুপাক ও
শ্লেষ্মাকর এবং রক্তবর্ণা গাভীরদুগ্ধ বায়ুনাশক (১) ।

নব-গাভীর দুগ্ধ—ত্রিদোষনাশক, তৃপ্তকর এবং
বলকর (২) ।

গাভীর আহারের তারতম্যানুসারে দুগ্ধেব গুণ
ভেদ হয় যে মতে, অন্নান্ন-ভাজা-গো-দুগ্ধ—গুরুপাক,
কফবর্দ্ধক, বর্ণকারক, পুষ্টিকারক, স্বাস্থ্যকারক গুণযুক্ত
এবং যাহারা তৃণ বীজ প্রভৃতি ভক্ষণ করে তাহাদের
দুগ্ধ গুণযুক্ত ও হিতকর (৩) ।

অন্ন গরম-গাভী বা ছাগ-দুগ্ধ মছন করিয়া
তৈলের ভাগ তুলিয়া ফেলিলে, ঐ দুগ্ধ লঘুপাক

(১) কৃষ্ণায়াগোভবেদুগ্ধং বাতহারি গুণাধিকং ।

পীতারা হরতে পিত্তং তথাষাভ হরং ভবেৎ ॥

গ্রেষ্মলং গুরুপাকায় রক্তচিত্রাচ বাতহং । তা, প্র,

(২) বৃদ্ধপিপ্যা ত্রিদোষহং তর্পনং বলকং পরং । তা, প্র,

(৩) স্নান্নভক্ষণাজাতং ক্ষীরং গুরুকফপ্রদং ।

তত্ত্বর্ণাংপরংদুগ্ধাং স্নান্নানাং গুণদায়কং ।

পলাল তৃণকার্পাস বীজজাতং চ নৈর্হিতং । তা, প্র,

পুষ্টিকারক, জ্বর এবং বায়ু পিত্ত ও কফরোগ নাশক (১)।
এই দুগ্ধ ইংরাজী মতের (Butter milk) তুল্য,
এমতে ইহা স্নান ইত্যাদির সহিত খাওয়া ভাল, ইহাতে
তৈলপদার্থ ও লাবণিক-পদার্থের ভাগ কম ও চিনির
ভাগ বেশী (আধ্‌সেরে ৪৪৮গ্রেণ) এবং তৈলের
ভাগ খুব কম (আধ্‌সেরে ৪৯গ্রেণ) থাকে। এই প্রকার
দুগ্ধ জর্মানী দেশে বালকের আহারের জন্য
ব্যবহৃত হয়।

কাঁচা দুগ্ধ—ভার এবং চক্ষু রোগকারী (২)। পক-
দুগ্ধ (জাল দেওয়া দুধ) —লঘুপাক (*) এবং ধারোক্ষ
দুগ্ধ (নোহন হইলে যতক্ষণ গরম থাকে) —অধিক
গুণকারি হয় (৩)।

(১) ক্ষীরং গব্যমখাজং বা কোকং দস্তাহতং পিবেৎ

লঘু বৃষ্যৎ জ্বরহরং বাতাপিত্ত কফাপহং ॥ ভাবঃ

(২) পয়োভিষ্যন্নি গুর্মানং প্রায়শঃ পরিকৌর্তিতং। শূক্রেত

(*) জাল দেওয়া দুধ গরম গরম খাইলে কফ ও বায়ুনাশক
এবং ঠাণ্ডা হইয়া গেলে, পিত্তনাশক হয় স্বা—

“পয়োভিষ্যন্নি গুর্মানং শূতোক্ষং কফবাতজিং।

শূতণীতকুপিত্তরং সন্ধ্যোহুগ্নং রসায়নম্। বাগভট্

(৩) * * ধারোক্ষং গুণবৎ ক্ষীরমিতি। ঐ

চন্দ্র ও সূর্য্য কিরণের সহিত জীবদেহের বিশেষ
স্বস্বক্ণ থাকায়, রাত্রিকালে চন্দ্র কিরণের গুণে এবং
পরিশ্রম শূন্য থাকায়, প্রাতঃকালের দূক্ষ-ভারও
শীতল গুণযুক্ত হয় এবং দিবাভাগে সূর্য্যের তাড়নে
এবং ব্যায়াম ও বায়ু সেবন গুণে অপরাহ্নের দূক্ষ-বায়ুর
স্বৈর্য্যকর, শ্রান্তিনাশক এবং চক্ষুর দীপ্তকর গুণযুক্ত(১)

বৎসাহীনা ও বালবৎসা গাভীর দূক্ষ অত্যন্ত
অনুপকারী (২) । — এই মতটীর সহিত ইংরাজী
মতের বেশ মিলন আছে । ইংরাজীমতে, বাল
বৎসার দূক্ষে পূর্ব্বোক্ত “রেচকপদার্থ” থাকায়, উহা
সেবন করিলে উদরাময় রোগ জন্মাইবার সম্ভাবনা
এবং বৎসাহীনার দূক্ষে “তৈলদ্রবের” আধিক্য জন্য

(১) প্রায়ঃ প্রাভাতিকং ক্ষীরং গুরু বিষ্টন্তি শীতলং ।

রাত্ৰৌসোম শুশাভাচ্চ ব্যায়ামাতাবতস্তথা ॥

দিবাকরাভিতপ্তানাম্ ব্যায়ামানিল সেবনাম্ ।

বাতানুলোমি শ্রুত্বিং চক্ষুৰ্য্য চাপরাহ্লিকং । সুশ্রুত

(২) বিবৎসা বাল বৎসায়াঃ পরোদোষলযুক্তমং । ভা, প্র,

গুরুপাক। ইহা ভিন্ন, ইংরাজী মতে বাছুরের বয়স ভেদে দুধের সারদ্রবোর ঘে কমবেশী হয়, সে ক্ষুদ্রক্ষে অধ্যাপক ম্যাকনামারা বাংলাদেশের গাভী দুগ্ধ পবীক্ষা করিয়া যে মন্তব্য দিয়াছেন, নিম্নে তাহার উল্লেখ করা গেল,—

বাছুরের বয়স যত মাষ	দৈনিক যত দুধ হয়	শতকরা নির্জল দ্রব্যের পরিমাণ	শতকরা মাখনের পরিমাণ	শতকরা চিনির পরিমাণ	শতকরা চর্কির পরিমাণ	শতকরা লবণের পরিমাণ
১ মাষ	১৪সের	১৫.১২	৫.৫০	৩.৯৮	৪.৯৮	৩.৭৬
২ "	১০" "	১২.৮২	৪.৩০	৪.৪০	৩.৬০	০.৭০
২½ "	১০" "	১৫.২৮	৫.৭৬	৪.১	৪.১০	০.৮৪
৫ "	১২" "	১১.৯০	৪.৩০	৪.৩	২.৫২	০.৭৮
৬ "	১৬" "	১২.০৪	৪.৩০	৪.১০	৩.২০	০.৭০
৭ "	১০" "	১১.৬৫	৫.৪০	৩.৮৬	১.৯০	২.৭০
১০ "	১২" "	১১.৯২	৪.২৪	৪.৩৭	৩.০০	৩.৬০

মহিষী দুগ্ধ —

ইহা গাভীদুগ্ধ অপেক্ষা স্নিগ্ধতর ও গুরুপাক এবং চক্ষুরোগ-কাৎক, বায়ুনাশক, শীতল ও নিদ্রাকারক (১) । ইংরাজী মতে—নির্জ্জল পদার্থের ভাগ অধিক থাকায় ইহা গাভীদুগ্ধ অপেক্ষা অধিক বলকারক ও পুষ্টিকারক ।

ছাগিদুগ্ধ ।—

গাভীদুগ্ধের সম গুণকারী ও ক্ষৌণ দেহীর পক্ষে হিতকারি এবং সকল রোগের শান্তিকর (২) । ইংরাজী মতে—ইহাতে শতকরা ৮৬.০ রস ৪১.১ কেজীন ২৮.০ ননী এবং ৩০.০ ভাগ চিনি ও লবণ আছে এবং ইহাতে গাভীদুগ্ধ অপেক্ষা সারদ্রব্য (caseine) ও চিনি আছে । ছাগদুগ্ধে হারছিকএসিড্ (Hircic acid) নামক অম্ল থাকায়, উহাতে একরূপ দুগ্ধ থাকে ।

(১) মহাভিষ্যন্দি মধুরং মাহিষং বহ্নিনাশনং ।

নিদ্রাকরং শীতকরং গব্যাস্নিগ্ধতরং গুরু ॥ সূত্রত ।

(২) গব্যতুলা গুণং ভ্রাজং বিশেষাচ্ছোণিনাং হিতং ।

দৌপনং লবুসং গ্রাহি খাসকাসত্র পিত্তমুৎ ॥ সূত্রত ।

গর্দভী দুগ্ধ* —

উষ্ণ বলকারক, হৃৎ পদের বাতরোগ নাশক, মধুরাস্ন, পশ্চাত লবণ রসবিশিষ্ট, রুক্ষ ও লঘু (১) । ইংরাজী মতে—ইহাতে ৯০.৭.০ জল ১৮.০ কেজিন, ১৭.২ ননী, ৬.৮.৫ ভাগ লবণ ও চিনি আছে। এমতে ইহাতে অন্যান্য দুগ্ধ অপেক্ষা সারপদার্থ ও নবনীৰ ভাগ কম আছে এবং চিনির ভাগ বেশী থাকায়, ইহা অনেকাংশে নারীদুগ্ধের সমগুণকারী এজন্য স্তন্যপায়ী বালকদের পক্ষে বিশেষতঃ অগ্নিমান্দ্য জন্মিলে গর্দভী দুগ্ধ বিশেষ উপযোগী ।

মেষী দুগ্ধ—

মধুর স্নিগ্ধ পিত্তশ্লেষ্মা-বর্দ্ধক ও গুরুপাক এবং হাঁপকালে বিশেষ উপকারী (২) । ইংরাজী মতে

* আয়ুর্বেদ মতে ইহা একশক শ্রেণীভুক্ত ।

(১) উষ্ণং চৈকশফং বল্যং শাখাবাতহরং পয়ঃ ।

মধুবাগ্নরসং রুক্ষং লবণানুরসং লঘু । সুত্রত

(২) আয়িকং মধুরং স্নিগ্ধং গুরুপিত্ত কফাবহং ।

পথ্যংকেবলবাতেষু কাশেচানিল সম্ভবে ॥ ঐ

ইহাতে ৮৫৬-জল ৩১.২ কেজিন, ২৯.২ ননী ৩৪.৭ চিনি এবং ৪.৭ ভাগ লবণ আছে এবং ইহা অনেক-কাংশে ছাগী দুগ্ধের সম গুণযুক্ত ।

ইহাভিন্ন আরও অনেক রকমের দুগ্ধ আছে অব্য-বহার্য্য বোধে তাহা দর উল্লেখ করা গেলনা ।

(সেবন বিধি)

(১) দুগ্ধমাত্রেই অধিক (জাল দেওয়া) হইলে লবুপাক হয় হুতরং জাল দিয়া-খাওয়া উচিত । নারীদুগ্ধ কাঁচা খাইলে উপকার হয় (১৭) ।

(২) অধিক সিক্ত করিলে দুগ্ধমাত্রেই গুরুপাক হয় কিন্তু ইহা ব-পুষ্টিকারক ত্রিয়ার বৃদ্ধিপায় (২) ।

(৩) দূষিত (পচা) দুগ্ধদ্বারা অল্পদার্মা ক্রান্ত (টকহলে) বিবর্ণ, বিরস, লবণসংযুক্ত বিগ্রথিত (ছঁড়া) দুগ্ধপান করিবে না (৩) ।

(১) নারীক্ষীরং স্বামমেব হি তৎনতুগৃতং হিতং—ইত্যাদি । ভাঃ

(২) * * * তদেবাতিগৃতং সর্পি গুরু বৃহৎশুভ্রতে । সুশ্রুত

(৩) অনিষ্টপক্ষমন্ত্রঃ বিবর্ণং বিরসঞ্চ যং ।

বজ্রং সলবণ ক্ষীরং যচ্চ বিগ্রথিতং ভবেৎ । সুশ্রুত ।

(৪) হৃৎকের সহিত অর্ধেক জল মিশাইলে লঘু হয় এবং জল সহিত হৃৎক অত্যন্ত গুরুপাক । এই মতটীর সহিত ইংরাজী মতের বেশ মিলন আছে ।

(৫) জীর্ণজরে ও ক্ষীর্ণদেহে হৃৎক অমৃতের ন্যায় কার্য্যকারি কিন্তু তরুণ জরে বিষবৎ কার্য্য করে (১) । এই নিয়মটির আজকাল বড়ই অনাদর দেখা যায়, এক দিকে কতগুলি অবিবেচক ডাক্তার তরুণ জরে হৃৎক খায়াইয়া নীচের বাহাদুরী দেখান, অপর পক্ষে কোন কোন কবিরাজ “জরসত্ত্বেহৃৎক” প্রণিপেলেও দিতে চাননা কিন্তু বড়ই হৃৎকের কথা যে, এই উভয় শ্রেণীই নিতান্ত পায়ের জোরে কাষ করেন । সকল কবিরাজী শাস্ত্রেই জীর্ণ, ক্ষীর্ণ, দুর্বল রোগীকে হৃৎক দিয়া বল রাখিতে বলেন, অথচ কবিরাজ মহাশয় বলরক্ষা দূরে থাক, অবসন্ন হ’য়ে মৃত্যুমুখে পড়ার উপক্রম হলেও এক ফোটা হৃৎক দিয়া জীবন রক্ষাকরেন না (*) । অপর পক্ষে রোগীর দেহ রক্তপূর্ণ, রসে চোন্ধ মুখ টস্ টস্ করছে, স্খা

(১) “জীর্ণজরে কফে ক্ষীণে ক্ষীরং স্যাৎকৃতোপমং ।

তদেব তরুণে পীতং বিষবজ্জন্তিমানবং ॥ সূত্রত ।

(*) প্রকৃত প্রস্তাবেই হৃৎকের নামে আঁত্কাইয়া উঠেন এমন হুই এক জন কবিরাজের সহিত আমার বিশেষ পরিচয় আছে, তাঁহা-
কের দৃঢ় বিশ্বাস যে, হৃৎকে গ্লেছা বাড়ায় স্নেহরাং জরসত্ত্বে কি ক্ষত
বোগে হৃৎক দিলে গ্লেছা বৃদ্ধি হয়, বলাবাহুল্য তাঁহা-
কের এধারণা সম্পূর্ণ ভ্রমপূর্ণ ।

ভুক্ষার নাম মাত্র নাই, খাবার নাম কল্পে গা বমি বমি করছে, ডাক্তার বাবু দৌর্জল্যকারি (Antiphlogistic) চিকিৎসায় ব্রতী হয়ে, গাড়ি গাড়ি মূত্রকারক ও স্বৰ্শ্ণকারক (diuratic and diaphoratic) অম্লধ ঝায়াইয়া রোগীর বল কমাইবার চেষ্টায় আছেন কিন্তু পথা দেওয়া হচ্ছে বড়া বড়া হুধ্ । মোটা বুদ্ধিতেই বুঝে দেখুন, এ অবস্থায় হুধ্ দেওয়া কতদূর সম্ভব ? বাস্তবিক পক্ষে কতগুলিক গোঁড়া কবিরাজ, আর গোঁয়ার ডাক্তার চিকিৎসা কালে দুগ্ধপথ্যের বড়ই অপব্যবহার করেন, তাঁহাদের উভয়েরই জানা উচিত যে, দুগ্ধ সত্ত্বকে আমাদের আয়ুর্কৌশল্য বাহা বলিয়া গিয়াছেন, তাহতে ভাল ব্যবহার আর কেহই বাহির করিতে পারিবেন না । ধ্বস্তুরির উপর মতচলাইয়া বাহাহুরি লইবার ক্ষমতা কাহারও নাই । — সুতরাং জীর্ণ জ্বর প্রভৃতি যে যে স্থানে আয়ুর্কৌশল্য দুগ্ধের ব্যবস্থা করিয়াছেন অবশ্যই সেই সেই স্থলে দুগ্ধ অমৃতের কার্য করিবে, ভগ্নদেহে হুধ্ করিবে, শরীর ইন্দ্রিয় মন এবং আত্মার সংযোগ শক্তির বৃদ্ধি পাইয়া, পরমায়ুর বৃদ্ধি পাইবে সুতরাং নির্ভয়ে সেবন করিতে হেও ।

(*) আয়ু বা পরমায়ু যে কি তাহা ঠিক করা বড় কঠিন মহর্ষি চরক আয়ুর এই রূপ সংজ্ঞা করিয়াছেন যথা,—
শরীরেন্দ্রিয় সত্যাত্মা সংযোগধার জীবিতং ।

নিত্যগশ্চানুবজ্জশ্চলপর্ধ্যাবৈরাযুরুচ্যতে ॥

অর্থাৎ শরীর, ইন্দ্রিয় মন এবং আত্মার সংযোগ শক্তিই আয়ু, তাহা হইলে ইহা অনেকাংশে ইংরাজীমতের জীবনীশক্তি (vital power) তুল্য ।

আর আমজরে (*) যেখানে দুধ খাইতে নিষেধ করিয়াছেন
সেখানে নিশ্চই বিষের কার্য করিবে ইহা ভাবিয়া ব্যবহারে

(*) অরুচিচ্চাবিপাকশ্চ গুরুত্বমূদরস্যচ ।

হৃদয়স্য বিকৃদ্ধিশ্চ তন্দ্রা চালস্য মেঘচ ॥

জরোহবিসৃগী বলবান দোষাণামপ্রবর্তন ।

লালপ্রসেকোহল্লাসঃ স্কুম্মাশো বিরসমুখং ।

শুক্ল সুপ্তগুরুত্বক গাত্রাণাং বহুমূত্রতা ।

নবিড়্ জীর্ণা নচ ম্লানিজ্বরস্যামসালক্ষণং ॥ চরক

অর্থঃ—

অরুচি, অবিপাক, উদরের ভার, ক্ষুধার অভাব, মুখের
বিরস, শরীর ভার বোঝা, দেহে সবল প্রকৃতি আমজরের
লক্ষণ। আর এই আমজরেই কবিরাজী শাস্ত্র দুধ খাইতে
বারণ করিয়াছেন, এখন বিজ্ঞ ডাক্তার মহাশয়েরা বিবেচনা করে
বলুন দিকি, এ অবস্থায় রোগীকে দুধ দেওয়া উচিত কি না এবং
ঐ অবস্থায় দুধ খাওয়াইলে “দৌর্দল্যকারি-চিকিৎসার” বিপণীত
কার্য্য করা হয় কিনা ?

ক্ষান্ত হও ।

(৬) রাত্রে দুগ্ধ সেবন করিলে চক্ষুর হিত হয় ।

(ইংরাজীমতে) কদাহারী বিষ্ঠাভোজী পশুর দুগ্ধ পান করা নিতান্ত অন্যায্য ।

(৭) বসন্ত প্রভৃতি সোঁয়াটীয়া রোগগ্রস্থ পশুর দুগ্ধ পান করিবে না ।

(৮) দুগ্ধের সহিত জল বা অন্য কোন পদার্থ মিশ্রিত না থাকে সে বিষয়ে সতর্ক হওয়া আবশ্যিক (*) ।

পাত্রের দোষে অনেক সময় দুগ্ধ মন্দ গুণযুক্ত হয় সুতরাং দোহন ও জালপাত্র খুব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা আবশ্যিক ।

কোন কোন সময় গাভী দুগ্ধে একরূপ বিশেষ গন্ধ পাওয়া যায় (যাহাকে রসুনে লাগা বলে) ঐ সময় সেই গাভীর দুগ্ধ খাওয়া ভাল নহে ।

পূর্বের প্রমাণ দেখান হইয়াছে যে, অধিক জাল

(*) ল্যাক্টোমিটার (lactometer) ল্যাক্টোস্কোপ (lactoscope) ল্যাক্টো-বার্টাইরোমেটার (lactobuiyrometer) প্রভৃতি যন্ত্র সাহায্যে দুগ্ধের সত্যতা পরীক্ষা করা যায় ।

দেওয়া দুধ খাওয়া অনায়াস, এক্ষণে আবার সাবধান করা যাইতেছে যে, মুখ প্রিয় করিবার জন্য যাহারা খুব ঘন দুধ পান করিতে প্রস্তুত, বাস্তবিক পক্ষেই তাহারা দুধের ধর্ম্য নষ্ট করিয়া পান করেন,-অম্মতে বিষ-তুলিয়া লন । এক বলকের দুধ প্রকৃতই বলকর প্রভৃতি ধর্ম্যযুক্ত, ইহা জানিয়া শুনিয়া ও কতগুলি বিলাসীর দল ঘন দুধের পক্ষপাতি, এমন কি তাহারা বলেন যে আঙ্গুলে দুধ না লাগিলে তাহা কি কখন খাওয়া যায় ! সহরে অপেক্ষা পাড়গেঁয়ে মহাশয়দের এই রোগটি কিছু বেশীবেশী । আমরা ঐ সকল মহাপ্রভুদের বারংবার বলিতেছি, “ঘনাবর্তন দুধের,, মায়াটি ছাড়ুন । পেট মোটা হইলেই যে বল অধিক হয় এমন নহে ।

১১শঃ। দধি (ক্ষীরজা)।

অন্নরসযুক্ত রূপান্তরিত দুগ্ধকেই দধি বলা হয়।
আয়ুর্বেদ মতে—ইহা স্নিগ্ধ ও উষ্ণ; পীনস বিষম-
জ্বর, অতিসার, অরুচি ও মুত্রকৃচ্ছ রোগের—শান্তি-
কর; তেজস্কর, আয়ুর্বদ্ধক এবং মঙ্গলজনক গুণ-
যুক্ত (১)।

সাধারণতঃ দধি তিন প্রকারে—মধুর, অন্ন ও
অত্যন্ন। মধুর রস হইলে—চক্ষুরোগ জন্মায় এবং
কফ ও মেদের বৃদ্ধি করে। অন্নরস হইলে—পিত্ত
শ্লেষ্মার বৃদ্ধি করে এবং অত্যন্ন হইলে—রক্ত দূষিত
করে (২)।

দধি মন্দজাত হইলে অর্থাৎ ভাল নাজমিলে
বিদাহি হয় (খাইলে গলা জলে) এবং মল মূত্র ও
বায়ু পিত্ত কফের বৃদ্ধিকরে (৩)।

(১) স্নিগ্ধমুখঃ পীনসবিষমজ্বরতিসারারোচকমুত্রকৃচ্ছ কাশ্যপঞ্চ
পহং বুধ্যং প্রাপকরং মঙ্গলক ইত্যাদি। সূত্রত

(২) মহাভিষাদি মধুবাং কফমেধো বিবদ্ধনং।

কফপিত্ত কৃৎস্নং স্যাৎপ্রত্যয়ং রক্তদূষণং। সূত্রত

(৩) বিদাহি স্ফটিকমুত্রং মন্দজাতং ত্রিদোষকং। সূত্রত

জালদেওয়া দুধের দধি অধিক উপকারী । ইহা বায়ু ও পিত্তের শান্তিকর, রুচিকর, অগ্নিকর, বলকর এবং ধাতুপোষক গুণযুক্ত (১) ।

অসার দধি অর্থাৎ দধিতে তৈলভাগ না থাকিলে উহা রুক্ষ, মলরোধক, বায়ুরুদ্ধিকর, দোষযুক্ত কিন্তু লবুপাক, অগ্নিকর ও রুচিকর গুণযুক্ত হয় (২) ।

দধিরসর—গুরুপাক, পুষ্টিকর, অগ্নিকর, বায়ুর শান্তিকর এবং কফ ও শুক্রেণ বর্জনকর (৩) ।

ইংরাজী মতে দধিতে “ল্যাকটীক্-এসিড্” নামক অম্লের ভাগ আছে । এমতে ইহা শৈত্যকারক, অগ্নিকারক ইত্যাদি গুণযুক্ত ।

(১) শৃতাংকীরাতু যজ্ঞাতঃগুণবদ্ধধি তৎস্মৃ তৎ ।

বাতপিত্ত হরংরুচ্যং ধাতুগ্নিবল বর্জনং । মুশ্রুত

(২) দধিত্বসারং রুক্ষংগ্রাহিবিষ্টেজি বাতলং ।

দীপনীয়ং লবুতরং সর্কষায়ং রুচিশ্রদং ॥ মুশ্রুত ।

(৩) সরঃস্বাদু গুরুবৃষ্য বাতবহ্নি প্রাণাশনঃ ।

সান্নো বস্তিপ্রশমনঃ শুক্রেণ্ময় বিবর্জনঃ । ভা, প্র,

• (বিশেষ বিশেষ দধি)

গব্যদধি । ———

স্নিগ্ধ, বলকারক, অগ্নিকারক, পুষ্টিকারক, রুচি-
কারক এবং বায়ুনাশক (১) ।

মাহিষ দধি । ———

মধুর, পুষ্টিকর, বায়ুপিত্তের শাস্তিকর, এবং কফ-
বর্ধক (২) ।

ছাগ দধি । ———

কফপিত্তনাশক, অগ্নিকারক এবং হাঁফকাসে
সুপথ্য (৩) ।

ইহা ভিন্ন অন্যান্য দুগ্ধজাত দধির আমাদের দেশে
চলন নাই সুতরাং সে সকলের উল্লেখ করা গেলনা

(সেবন বিধি)

(১) গব্যদধি কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে অধিক উপকারী হয় ।

(১) গব্যংদধ্যাস্তমং বল্যাংপাকেস্বাহু রুচিশ্রদং ।

পবিত্রং দীপনং স্নিগ্ধং পুষ্টিকং পবনাপহং । ভা, প্র,

(২) “মাহিষং দধিস্নিগ্ধং শ্লেষ্মলং বাতপিত্তনুং ইত্যাদি—ভা, প্র,

(৩) ‘দধ্যাজং কফপিত্তঘ্নং লঘুপাকে বিষাপহং ।

হৃগাম ঋসকঃশেষু হিতম্বেশে দীপনং” ।। সূক্তত ।

(২) দধির সর অত্যন্ত গুরুপাক বাহারা দধির “মাথা” খাইতে ব্যস্ত তাঁহারা এ বিষয়টী স্মরণ রাখিবেন ।

(৩) শরৎ গ্রীষ্ম ও বসন্তকালে দধি সেবন অপ্রশস্ত এবং হেমন্ত শিশির ও বর্ষাকালে প্রশস্ত (১) ।

(৪) দধির সহিত চিনি মিশাইয়া খাইলে বিশেষ উপকারি হয়, ঐ প্রকার দধি—তৃষ্ণা, দাহ ও রক্তপিত্তের-খান্তিকারক (২) ।

(৫) দধির সহিত শুড় মিশাইলে উহা বায়ুনাশক, পুষ্টিকারক, পরিবর্তক, তৃপ্তিকারক গুণযুক্ত কিন্তু কিছু গুরুপাক হয় (৩) ।

(৬) পচা, দুর্গন্ধ যুক্তদধি খাওয়া অন্যায্য ।

(৭) রাত্রে দধি ভোজন করিবে না, আবশ্যক হইলে দুত বা চিনি মিলাইয়া খাওয়াই বিধি (৪) ।

(১) শরৎগ্রীষ্ম বসন্তেষু প্রায়শো দধিগর্হিতং ।

হেমন্তে শিশিরে চৈব বর্ষায় দধি শস্যতে ॥—সুশ্রুত ।—

(২)*** শ্রেষ্ঠ তৃষ্ণাপিত্তপ্রনাশি—ইত্যাদি । ভা, প্র,

(৩)*** বাস্তিবাৎনাশি বুয্য বৃংহণ—ইত্যাদি । ভা, প্র,

(৪) ননক্তং দধিভূঞ্জীত নচাপ্য দুত শর্করাং । সুশ্রুত

১২। তক্র—ঘোল।

দধির সহিত অর্দ্ধভাগ জল মিলাইয়া মস্থন করিয়া উহার নবনী উঠাইয়া ফেলিলে এবং উহা অতি তরল বা গাঢ় না হইলে তাহাকে তক্র বলে এবং নির্জল দধি মস্থন করিয়া উহাতে ননীৰ ভাগ থাকিয়া গেলে তাহাকে —ঘোল বলা হয় (১)।

তক্র মধুর ও অম্লান্বাদ- উষ্ণবীৰ্য্য, লঘু, রুক্ষ, আগ্নেয় এবং বায়ু শ্লেষ্মানাশক। বিষব্যাধি, অতিসার, গ্রহণী, পাণ্ডুরোগ, অর্শ, প্লীহা, গুল্ম, অরুচি, বিষমজ্বর, তৃষ্ণা, বমন ও গুল রোগের শান্তিকারক। পাকৈ মধুর, মুখপ্রিয় এবং মুত্রকৃচ্ছ্র রোগ বা তৈলাক্ত দ্রব্য খাইয়া রোগের উৎপত্তি হইলে তাহার শান্তিকারক (২)।

(১) মস্থনাদি পৃথগভূত স্নেহমর্কোদকস্তু যং ।

নাতিসান্দ্রভবং তক্র সাদ্বল্লং তুবরং রসে ॥

যস্তু সস্নেহমজলং মধিতং ঘোলমুচ্যোতে ॥ সু, সং, ।

(২) তক্রং মধুরল্লং কষায়ানুরসমুষ্ণ বীৰ্য্যং লঘু

রুক্ষমাগ্নিগৌণনং গরশোফতিসার গ্রহণী পাণ্ডুরোগার্শঃপ্লীহাশূলারোচক বিষমজ্বর তৃষ্ণা হৃদি প্রসেকশূল মেঘঃ শ্লেষ্মানিলহরং মধুর বিপাকং লঘ্যং মুত্রকৃচ্ছ্রমেহ ব্যাসং প্রশমনসরব্যাক ॥ সু, সং .

ঘোল । —

বায়ু পিত্ত নাশক প্রভৃতি গুণযুক্ত (১) ।

তক্র, মধুর হইলে,—শ্লেষ্মা কুপিত ও পিত্তের শান্তি করে । অম্ল হইলে,—বায়ুর শান্তি করে কিন্তু পিত্ত বৃদ্ধি করে । ইংরাজ্যমতে,—ইহাতে লবণ ও গিনির ভাগ আছে, এমতে ইহা শৈত্যকারক, অগ্নি-কারক, বলকারক প্রভৃতি গুণযুক্ত ।

(সেবনবিধি) ।

(ক) গ্রীষ্ম কালে তক্র সেবন করিবে না ।

(খ) ক্ষতরোগে, দুর্বল শরীরে, মুচ্ছা ভ্রম দাহ ও রক্তপিত্ত রোগে, তক্র ব্যবহার উচিত নহে (২) । °

(গ) শীতকালে অগ্নিমান্দ্যে, কফজ রোগে, মল মূত্রের ঘোথে এবং বায়ু কুপিত হইলে তক্র সেবন প্রশস্ত (৩)।

(১) বাতপিত্ত হরণে ঘোলং মথিতং কফপিত্তভুং । —ভা, প্র,

(২) নৈবতক্রং ক্ষতে দদ্যাম্নোষ্কালে ন দুর্বলে ।

ন মুচ্ছা ভ্রমদাহেষু ন রোগে রক্তপৈত্তিকে ॥ ভা, প্র,

(৩) শীতকালেহগ্নিমান্দ্যে চ কফো শ্লেষ্মাময়েষু চ ।

• মার্গাবরোধে ছুষ্ঠে চ বায়ৌ তক্রং প্রশস্যতে ॥ সু, সং,

(ঘ) বায়ুরপ্রকোপে অম্লরসাক্ত (টকু ষোল) সৈন্ধব সহ সেবন করিবে ।

(ঙ) পিত্তের প্রকোপে মধুর রসাক্ত তক্র (মিঠাষোল) চিনির সহিত খাইবে ।

(চ) কফের প্রকোপ থাকিলে মধুর রসাক্ত তক্র, শুঠ, পিপুল, মরিচ ও স্ববক্ষার সহ সেবন করিবে (১)।

(ছ) হৃদয়ের সর পচাইয়া তাহা হইতে যে পচা ষোল তৈয়ার করা হয়, তাহা পান করা উচিত নহে ।

(জ) সদ্য দধি উৎপন্ন তক্রই উপকারি ক্ষুতরাং তাহাই পান করিবে ।

(ঝ) অন্ন গুড় বা চিনি মিশাইয়া তক্র খাইবে ।

(ঞ) লবণ বর্জিত ষোল খাইবে না

(১) বাস্তবিক অম্লং সৈন্ধবোপেতং স্বাদুপিত্তেসম্বর্ধকং ।

পিবেন্তক্রং কফেচাপি ব্যোষক্ষারসমামৃতং ॥ ভা, প্র

১৩। স্নাত—আজ্য ।

স্নাত আমাদের দেশের একটি প্রধান ও পবিত্র খাদ্যদ্রব্য মধ্যে গণ্য । প্রাচীন হিন্দুগণ ঘেঘ দ্বিজ অতিথী নেবায়, অন্ন বিস্তর স্নাতের সংমিশ্রণ রাখা একান্ত অবশ্যক বলিয়া জানিতেন; সম্বত না করিয়া দেবতার ভোগ দিবার রীতি আজও আমাদের দেশে নাই ।

স্নাত মাত্রেই শীতবীৰ্য্য-মৃদু মধুর, অন্ন চক্ষুরোগ কারি মিত্র, বায়ু পিত্তের শান্তিকর, অগ্নিকর, দীপ্তিকর, স্মৃতিকর, মেধাবৰ্দ্ধক, কান্তিকারক বলকারক, আয়ু-বৰ্দ্ধক, স্রববৰ্দ্ধক, লাভ্যকারক, পুরুষত্ববৰ্দ্ধক, ও জ্বর-বারক, দৃষ্টির হিতকর, কিন্তু গুরুপাক শ্লেষ্মাবৰ্দ্ধক এবং উন্মাদ, মৃগী শূল, জ্বর, আনাহ প্রভৃতি রোগের শান্তিকর (১) ।

(১) স্নাত্ত সৌম্যঃ শীতবীৰ্য্যঃ মৃদু মধুরঃ সম্বতমজ্জাতিঃ স্নান্দি স্নেহনমূলঃ বটাম্বাদাপম্বার শূল জ্বরানাহ বাতপিত্ত প্রশমনমগ্নি দীপন স্মৃতি মেধা কান্তিকর লাভ্য নৌ হুমার্য্যোজস্তেজ বলকর মায়ুষ্যং বৃষ্যং মেধ্যং বয়ঃস্থাপনং গুরু চক্ষুষ্যং শ্লেষ্মাতিবৰ্দ্ধনং পাপনক্ষী প্রশমনং বিষহরং রক্ষোদ্বক । অ, সং,

(ক) গব্য ঘৃত । —

গব্য ঘৃত পরিপাকে মধু, শীতল, বায়ুপিত্ত নাশক, বিশেষ দৃষ্টির হিতকর, বলকর এবং অন্যান্য সকল জাতীয় ঘৃত অপেক্ষা অধিক গুণকারী (১) ।

(খ) মাহেঁষ ঘৃত । —

ইহা অত্যন্ত — মধুর, গুরুপাক, রক্তপিত্ত নাশক, শ্লেষ্মা বৃদ্ধিকর ও বায়ু পিত্তের শাস্তিকর (২) ।

ঘৃত মাত্রেই পুৰাতন হইলে অধিক গুণযুক্ত হয় কিন্তু পুৰাতন ঘৃতে (৩) আভ্যন্তরিক ব্যবহার খুব কম সুতরাং তাহার বিষয় এ পুস্তকে উল্লেখ করা গেলনা ।

কাঁসপাত্রে দশ দিন ঘৃত থাকিলে তাহা খাওয়া উচিত নহে ।

(১) বিপাকে মধুঃ শীতঃ বাতপিত্ত বিষাপহং ।

চক্ষুষ্যাগ্র্যং বলকং গব্যং সর্পিণ্ডগোত্তরং ॥ সু, সং,

(২) মধুঃ রক্তপিত্তঘ্নঃ গুরুপাকে কফাবহং ।

বাতপিত্তপ্রশমনঃ শীতঃ মাহিষঃ ঘৃতঃ ॥ সু, সং,

(৩) এগার বৎসরের পুৰাতন ঘৃত হইলে তাহাকে কুস্তসর্পি তাহার অধিক দিনের হইলে মহাঘৃত বলে । —

দুগ্ধজাত অন্যান্য খাদ্য ।

ছানা ।—

ইহা মল মূত্র রোধক, বায়ু বৃদ্ধিকর, রুক্ষ ও অতিশয় গুরুপাক (১) ।

ক্ষীর (কিলটি)—

ইহা গুরুপাক, বায়ুর-শান্তিকর, পুরুষত্ব-বদ্ধক এবং নিদ্রাকারক (২) ।

মনী (নবনীত)—

মধুর কষায় কিঞ্চিৎ অম্লাস্বাদ শীতল, লঘু, অগ্নিকর, পুষ্টিকর, মল মূত্র রোধক, বায়ুপিত্তনাশক, তেজস্কর এবং ক্ষয়কাশ, হাপকাঁস, ত্রণ ও অর্শ রোগের শান্তিকর; কফ ও মেদের বর্ধনকর, বলকর, পুষ্টিকর, এবং শোথ রোগনাশক (৩) ।

মাখন (অপক্ক দুগ্ধ জাত নবনী)—

ইহা স্নিগ্ধ, মধুর, শীতল, চক্ষুর দীপ্তিকর,

(১) মলবদ্ধ বাতকারি রুক্ষ দুর্জরত্বক ইত্যাদি ।

(২) গুরুঃ কিলটিটোহনিলহা পুংস্তনিদ্রাপ্রদঃ স্মৃ তঃ । সু, সং ।

(৩) নবনীতং পুনঃ সদ্যস্তং লবু সুকুমারং মধুরং কষায়মীষদম্নং শীতলং মেধ্যং দীপনং লঘুং সংগ্রাহি পিত্তানিলহরং বৃষ্যমবিদাহ ক্ষয়কাশস্বাস্ত্রণাশোথ দ্বিতাপহং ॥ — সু, সং

মলরোধক, রক্তপিত্ত ও চক্ষু রোগের বিশেষ উপকারী ।

হুফেরসর (শস্তানিকা)—

ইহা বায়ুনাশক, বলকর, তৃপ্তিকর, তেজস্কর, রক্তপিত্তের শাস্তিকর এবং মাখম গুরুপাক ।

ইহা ভিন্ন দুগ্ধ হইতে শুধুনা অনেক রকম ক্রান্তিম খাদ্য তৈয়ার হইয়া ব্যবহৃত হইতেছে, সে সকলের আংশিক বিবরণ “শিশুর আহার,, নামক প্রস্তাবে লিখিত হইল ।

১১ শ্রী। মিষ্ট দ্রব্যাদি ।

আজ কাল এদেশে মিষ্ট দ্রব্যের বাড়াবাড়ি খুব বাড়িয়াছে । প্রাচীন কালে, এত রকমারি মিষ্টান্নের ব্যবহার ছিল না সুতরাং সকল গুলির দোষগুণ বিচার করিতে গিয়া প্রমাণ সংগ্রহের আশা খুব কম; রাশি রাশি প্রাচীনশাস্ত্র অনুসন্ধান করিয়াও সকের “লেডিকেনর” সন্ধান পাইলাম না । আবার অপর পক্ষে ইংরেজদের মধ্যেও এসকল মিষ্টদ্রব্যের ব্যবহার খুব কম থাকায়, তাঁহাদের শাস্ত্রেও এসকলের দোষ গুণ বিচার দেখিতে পাওয়া যায় না সুতরাং হালের শকের খানার সকল রকম মিষ্ট-দ্রব্যের দোষ গুণ বিচার সম্যক ভাবে করিতে পারিলাম না । তবে যে গুলি প্রাচীন কাল হইতে প্রচলিত আছে তাহার বিষয় প্রাচীন শাস্ত্রের মতে, এবং হালের খাদ্যের মধ্যে কতকগুলির বিষয় আধুনিক কএকজন বহু-দর্শী চিকিৎসকের মতে, নিম্নে লেখা গেল,—

১। ইক্ষু*।—

ইক্ষু মাত্রেই গুরুপাক, শীতল, স্নিগ্ধ, বলকর, পুষ্টি-
কর, মূত্রকারক, রক্তপিত্তের শাস্তিকারক এবং কফ-
বর্জক। ইহার ব্যবহারে ক্রিমি-রোগ জন্মায় (১)। ইংরা-
জীমতে ইহাতে সিক্কাম (acetic acid) থাকায়, ইহা
শৈত্যকারক, সংকোচক এবং আগ্নেয় গুণযুক্ত।
অধিক মাত্রায় ব্যবহার করিলে, পাকাশয়ে ও অন্ত্রগধ্যে
উগ্রতা জন্মাইয়া অগ্নিমান্দ্য, অপাক, বমন এবং উদা-
রময় আদি উপস্থিত করে।

আমাদের দেশে নানা জাতীয় ইক্ষু জন্মিয়া থাকে
এবং প্রাচীন দ্রব্যগুণতত্ত্বেও অনেক রকম ইক্ষুর
দোষগুণ বিচার আছে তন্মধ্যে,—কাজলি (কাণ্ডার)

(*)ইক্ষু অপেক্ষা প্রধান মিষ্টরস দ্রব্য আর নাই হুতরাং মিষ্ট
দ্রব্যের মধ্যে ইহার বিষয় লেখা হইল।

(১)ইক্ষুবো মধুরা মধুরবিপাকা গুরুবঃ শীতঃস্নিগ্ধা বল্যা বৃষ্যা
মূত্রলা রক্তপিত্ত প্রশমনঃ কৃমিকফকরাণ্ণতি। সুক্রত

গুরুপাক, শ্লেষ্মাবর্দ্ধক, পুষ্টিকারক এবং বলকারক (১)।

পুঁড়ি (পৌণ্ড্র) এবং ভোরবী (ভীরুক) শীতল, মধুর, স্নিগ্ধ, গুরুপাক, পুষ্টিকারক, শ্লেষ্মা-বর্দ্ধক, সারক এবং বলকারক (২) । সোমশাড়া (বংশক) উপরোক্ত ইক্ষুর সমগুণযুক্ত ও কিকিৎ কারধর্ম যুক্ত (৩) ।

ইক্ষু দন্ত দ্বারা পিষিয়া খাইলে, ককবর্দ্ধক, বায়ুপিত্তের শাস্তিকর, মুখের প্রীতিকর ও তেজস্কর গুণযুক্ত হয় এবং যন্ত্র সাহায্যে (কলে মাড়িয়া) রস বাহির করিয়া পান করিলে,—গুরুপাক, অলমূত্র রোধক এবং বিদাহী হয় (৪) ।

(১) কান্তবৈশ্ব গুরুবৃষাঃ শ্লেষ্মলো বৃংহণঃ সরঃ । তা, প্র,

(২) মুখীতো মধুরঃ স্নিগ্ধো বৃংহণঃ শ্লেষ্মলঃ সরঃ ।

অবিদাহী গুরুবৃষাঃ পৌণ্ড্র কে ভীরুকস্তথা ॥ মুক্তত

(৩) আত্যাং তুল্যগুণঃ কিকিৎসকারো বংশকো মতঃ—ইত্যাদি ॥
মুক্তত ।

(৪) বক্তৃ প্রফ্লাদনো বৃষ্যো দন্তনিষ্পীড়িতো রসঃ ।

গুরুর্নিদাহি বিঃস্তৌ যাত্নিকঃ প্রকীর্তিতঃ ॥ মুক্তত

(২) গুড়,—

সক্ষার, মধুর, নাতি-শীতল, স্নিগ্ধ, মূত্র ও রক্ত-
শোধনকর, বায়ুনাশক, কিক্ষিৎ পিত্তনাশক, মেদ ও
কফবর্দ্ধক, বলকারক প্রভৃতি গুণযুক্ত (১) । তন্মধ্যে—

মৃতন গুড়,—

অগ্নিমান্দ্যকারী, কফবর্দ্ধক, শ্বাসকাস এবং কৃমি-
রোগে কুপথ্য (২) ।

পুরাতন গুড়,—

মধুর, স্নিগ্ধ, পিত্ত-নাশক, বায়ুনাশক প্রভৃতি
গুণযুক্ত (৩) ।

খাঁড় গুড়,—

স্নিগ্ধ, বলকারক, বাতপিত্ত-নাশক, বমন-নিবারক
ও নেত্রের হিতকর ।

(৩) চিনি (শর্করা) —

শীতল, রূচিকারক, শুক্রবর্দ্ধক, বমন-নিবারক,

(১) গুড়: সক্ষার মধুরো নাতিশীত: স্নিগ্ধো মূত্র রক্ত শোধনো
নাতিপিত্তজিহ্বাতল্লো মেদ:কফকরো বল্যৈষ সুষ্যচ্চ-ইত্যাদি ।

(২) গুড়োনব: কফশ্বাস কৃমিকরোহাগ্নিমান্দ্যকৃৎ । সূক্ষত

(৩) পিত্তরো মধুর: শুদ্ধাবাতল্লোহৃৎক প্রসাদন ।

সপুরাণোহধিকগুণো গুড়: পথ্যতম: স্মৃত: ॥ সূক্ষত ।

এবং রক্তপিত্ত, বাত, দাহ ও মুছারোগের শাস্তি-
কারক (১) । এবং যেতো পরিষ্কার ও ক্ষার রহিত হইবে
ততোই ইহার গুণের আধিক্য হয় ।

চিনিপান (শর্করোদক) —

শীতল, শুক্রবর্দ্ধক, বলকারক, বাতপিত্ত-নাশক
এবং তৃষ্ণা, দাহ ও রক্তজ দোষের শাস্তি কারক (২) ।

ইংরাজীমতে চিনিতে ১২ ভাগ কার্বন, ১১
ভাগ হাইড্রোজেন এবং ১১ ভাগ অক্সিজেন আছে ।
এমতে ইহা স্নিগ্ধকারক, শৈতকারক ও অল্প পুষ্টি
কারক এবং ইহার সবত শৈত্যকারক গণযুক্ত ।

(৩) মিছরি । —

লঘু, বল্য, বায়ুপিত্ত-নাশক এবং রক্তজ দোষের
শাস্তিকারক । অনেকে বলেন ইহার কৃমিনাশক

(১) শর্করা জরপিত্তাস্থক মুছাচ্ছর্দি ত্র্যাপহা । তা, প্র,-

(২) শর্করোদকমাখ্যাতং শুক্রলং শিশিরং সরং ।

বল্যং কচ্যং লঘুত্বাহ বাতপিত্ত প্রণাশনং ।

মুছাচ্ছর্দি ত্র্যাপাহ জরশাস্তিকরং পরং ॥ তা, প্র,—

শক্তি আছে । জ্বর প্রভৃতি রোগে, পথা রূপে ইহার
বিস্তর ব্যবহার দেখা যায়, মিছরির সরবৎ অনেক
স্থলে একরূপ “দক্ষিণৈষধি” মধ্যে গণ্য । মাথাধরা
থেকে পেটফাঁপা পর্য্যন্ত যে কোন রোগই হোকনা
কেন, “একটু মিছরির জল,” পান করিলেই সকলের
যেন শাস্তি হইয়া যায়, কিন্তু পেটফাঁপা প্রভৃতি
স্থলে মিছরি যে বিশেষ উপকারি, সে বিশ্বাস
আদৌ ঠিক নহে । মিছরি এবং গুড়ের উপাদান
গত প্রভেদ অতি অল্প ইহা জানা উচিত ।

ইংরাজীমতে, মিছরি অনেকাংশে চিনির সমগুণ
যুক্ত, । ইহার অতিরিক্ত ব্যবহারে অগ্নিমান্দ্য ও অল্প
জন্মিবার বিশেষ সম্ভাবনা । সুতরাং অনেক স্থলে
অল্পরোগে মিছরিপানার যে ব্যবহার আছে তাহা
যুক্তিযুক্ত নহে ।

(৫) সন্দেশ । —

বলকারক, ক্লটিকারক, শুক্রবর্দ্ধক এবং সারক । আ, ব,

(৬) ছানা বড়া । —

ক্লটিকারক, বলকারক, পুষ্টিকারক এবং গুরু-
বদ্ধক । আ, দ,

মতান্তরে ছানা বা অনাকোন দুগ্ধ বিকারজাত
খাদ্য সকল গুরুপাক এবং কফবদ্ধক ।

(৭) গজা । —

বলকারক, গুরুপাক, ক্লটিকারক ও বায়ুপিত্ত
নাশক । আ, দ,

সুশ্রুতসংহিত মতে, স্নাতপক গোধুমচূর্ণজাত
খাদ্য সকল বিশেষ রূপ গুরুপাক ও বর্জন কর ।

(৮) খাজা । —

বলকারক, মুখরোচক, বায়ুপিত্তনাশক এবং
গুরুপাক ।

(৯) মতিচূর । —

লঘু, শীতল, ত্রিদোষ-নাশক, ক্লটিকারক, বল-
কারক, নেত্রের হিতকর, প্রভৃতি গুণযুক্ত । আ, দ,

(১০) মিঠাই । —

শীতল, বলকারক, অগ্নিকারক এবং ক্ষয় জ্বরে
সুপথ্য । [ঐ]

(১১) জিলাপি। —

বর্ণকারক, পুষ্টিকারক, শুক্রবদ্ধক এবং কফ
নাশক। [ঐ]

উপরিউক্ত কএকটী, এবং অন্যান্য যে সকল
মিষ্টান্ন বেসম (কনাই বা অন্য কোন দাইল চূর্ণ
সংযোগে তৈয়ার হয়,—মুশ্রুত মতে সে সকল
বিষ্টেস্তি, পিত্তবদ্ধক, শ্লেষ্মানাশক, মলরোধক, বল-
কারক, শুক্রবদ্ধক এবং গুরুপাক।

(১২) মৃতপক খাদ্যজব্য সকল। —

লঘুপাক, বলকারক, শুক্রবদ্ধক, বায়ুপিত্তবদ্ধক,
বলকারক, বর্ণকারক এবং দৃষ্টির হিতকর গুণযুক্ত।

(১৩) তৈলপক খাদ্য (বাহা তৈলে তাজিয়া তৈয়ার করা হয়
যেমন পক্কান্ন বিবিধ প্রকার পিঠা ইত্যাদি)

—বিদাহী, গুরুপাক, উষ্ণ, বায়ুনাশক, দৃষ্টিনাশক,
পিত্ত বদ্ধক এবং চক্ষু রোগকারক।

(১৪) ক্ষীরজাত খাদ্য (ক্ষীর মোহন ইত্যাদি)। —

বলকারক, পুষ্টিকারক, অগ্নিকারক, শুক্রবদ্ধক;
পিত্তনাশক, বদাহী, মুখপ্রিয় প্রভৃতি গুণযুক্ত।

ইহার মধ্যে যে গুলি দ্ব্যুতে ভাজিয়া তৈয়ার করা হয় তাহা, বলকারক, কফবদ্ধক, বায়ুপিত্ত-নাশক, শুক্রবদ্ধক, রক্তমাংস-বদ্ধক এবং গুরুপাক ।

(১৫) গুড়জাত খাদ্য (যেমন বাতসা, পাটালি, ইত্যাদি) —

গুরুপাক, বায়ুনাশক, অদাহী, পিত্তনাশক, শুক্র ও কফবদ্ধক ।

(১৬) তিল মিশ্রিত মিষ্টান্ন (যথা-তিলেপাটালি বিরখণ্ডি ইত্যাদি)

বলকারক, রুচিকারক, স্নিগ্ধকারক, বায়ুনাশক এবং অৰ্ণ ও মূত্রদোষে হিত কর* ।

(*) তিল সংযুক্ত মিষ্টান্ন মধ্যে কাঁচা তিল সংযুক্তই উক্ত সকল গুণযুক্ত। নচেৎ তিল ভাজিয়া কোন খাদ্য তৈয়ার করিলে তাহা উপকারি হয় না আমাদের দেশে আনন্দ কার্য্য উপলক্ষে “আনন্দ লাড়ু” বলিয়া যে একটা খাদ্য তৈয়ার হয় তাহা অত্যন্ত অমুপকারী অগ্নিমান্দ্য কর, ও গুরু পাক। কাঁচা তিল পুরাতন গুড় সহ মিলাইয়া যে তিলের মোদক, তৈয়ারি হয় তাহা বৈত্যকারক ও মূহ বিরেচক গুণযুক্ত বিধার অৰ্ণরোগে বিশেষ সুপথ্য ।

(১৭) রসালো* ।——

ঈষৎ অল্প মধুর দধি $\frac{1}{8}$ সের, ভাল চিনি $\frac{1}{2}$ সের,
মৌদ্দ মধু $\frac{1}{8}$ তোলা, ঘৃত ৪০ তোলা, শুঠ ৪ মাষা
(৩২ রতি) এলাইচ ৪ মাষা (৩২ রতি) মরিচ
১৬ মাষা (১২৮ রতি) লবঙ্গ ১৬ মাষা (১২৮ রতি)
এই সকল দ্রব্য একত্রে হস্ত দ্বারা মন্থন করিয়া,
শুক্ল কাপড়ে অল্পে অল্পে ছাকিবে। পরে উহা
মৃগনাভি চন্দন অঙ্কুর কপূর বাসিত মৃৎপাত্রে উত্তম
রূপে নাড়িয়া রাখিয়া দিবে। ইহাকেই রসালো
বলে। ইহা ভোজন করিলে, কামোদ্দীপন হয়,
সুখ জন্মে, এবং প্রিয়তমা কাস্তার প্রিয়বাণী শক্তি
বৃদ্ধি পায় (১)।

(*) ইহা একটা রমনীয় পানীয়, কথিত আছে পূর্বেকালে
ভগবান শ্রীকৃষ্ণ দ্বায় পান জন্য এই রসালো যতপূর্বক প্রস্তুত
করিয়া পান করিতেন অদ্যাপিও পাশ্চাত্যদেশবাসীগণ উৎসবাদ
উপলক্ষে ইহার ব্যবহার করিয়া থাকেন।

(১) দ্রব্ধোহর্দ্ধাক্ষক মৌদ্দমধু২ধুবরং বাণ্ড্য চক্ষুদ্যুতঃ প্রস্বং
মৌদ্দ পলক পক্ দ্বিষঃ শুষ্ঠ্যাশ্চত মাষকান্ । এলামাষ চুট্টক
মরিচতঃ কর্ষং লবঙ্গং তথা ধূতঃ গুরুপট্ট শনৈঃ করতলেনোম্মখ্য
বিলাবয়েৎ । মৃদুভাণ্ডে মৃগনাভি চন্দন রসোৎপত্তেৎ

মতান্তরে—অন্নরসাক্ত নিৰ্জল মাছিষ দধি ৮
সের, চিনি ৮ সের, একত্রে একখানি পরিষ্কার বস্ত্র
খণ্ডের উপর ঢালিয়া মিলাইবে, পরে উহাতে অল্প-
ঘন দুগ্ধ ঢালিয়া দিয়া, নূতন স্মৃত্তিকা পাণ্ড্রে চোয়া-
ইয়া লইবে, চোয়ানর পর উহার সহিত অল্প এলাচ,
লবঙ্গ, কপূর, ও মরিচের ঝড়। মিলাইবে, তখন
তাহা মধুর রসালো হইল। কথিত আছে পুরাকালে
ভোজন প্রিয় ভীমসেন এই নিয়মে রসালো প্রস্তুত
করিয়া, প্রিয়তম শ্রীকৃষ্ণকে পান করাইতেন। যিনি
এই রসালো নিত্য সেবন করেন তাঁহার বীৰ্য ও
হিন্দ্রিয়ের বল বৃদ্ধি হয়। যাঁহার। গ্রীষ্ম বা শার-
দীয় সূর্য্যকরে বিশুদ্ধ শরীর হন, যাঁহার। অত্যন্ত
প্রমদা প্রসঙ্গ প্রযুক্ত জীর্ণ দেহ হয়েন, সর্বদা পথ
পর্যটন হেতু জীর্ণ শীর্ণ হইয়া পড়েন, ইহা তাঁহা-

এক ছুণিতে কপূরেণ স্ফুটিতং তদ্বিলাং সংলোভ্য
সংস্থাপয়েৎ । • অস্যাথে মধুরেশচবেণ রচিতা হেমা রসা দয়ং
ভক্তু মধু বীণনী স্ফুটকরী কান্তেব নিত্যং প্রিয়া । ইতি তাব
তপস্কৃত ।

দিগের পক্ষে অমৃত তুল্য । এই রসালা—শুক্র-
বর্দ্ধক, বলকারক, রূচিকারক, বায়ুপিপ্ত-নাশক, অগ্নি-
কর, তেজস্কর, স্নিগ্ধ, মধুর, শীতল, রোচক এবং
রক্তপিপ্ত, তৃষ্ণা, দাহ ও প্রতিশ্যায় রোগের শান্তি-
কারক (১) ।

(১) আদৌ মাহিষমর্গমসুররহিতং দধ্যাঢ়কং শর্করাং শুভ্রাং প্রস্থ
যুগোন্মিতাং শুচিশটে কিঞ্চিচ্চকিঞ্চিং স্ফিপেৎ । দুষ্কেনাৰ্দ্ধে যেনে
মৃন্ময় নবস্থাল্যাং দৃঢ়ং আবয়েদেলাবীজ লবঙ্গচন্দ্র মরিচৈ যোঁগৈশ্চ
তত যোজয়েৎ । ভীমেন প্রিয়ভোজনেন রচিতা নান্না রসালা
স্বয়ং শ্রীকৃষ্ণেন পুরা পুনর্ পুনঃরিয়ং প্রীত্যা সমাস্বাদিতা । এষা
যেন বসন্ত বর্জিত দিনে সেব্য্য পরং নিত্যশ স্তস্যম্যাদিতি বীৰ্য্য
বৃদ্ধিরনিশং সর্কেল্লিয়ানাং বলং । ক্রীড়ে তথা শরাধি যে রবি
শোষিতঙ্গা যেচ প্রমত্ত বানিতা সুরতাতি ধিন্না । যে চাপি মার্গ
পরিসর্পণ শীর্ণ গাত্রা স্তেষামিয়ং বপুষি পোষণ মাশু কুৰ্য্যাৎ ।
রসালা শুক্লা বল্যা, রোচনী বাতপিত্তজিৎ । দীপনীবৃংহনী স্নিগ্ধা,
মধুরা শিশিরা সর। রক্তপিপ্তং তৃষাং দাহং প্রতিশ্যয়ং বিনা-
শয়েৎ । ইতি রাজ নির্ঘণ্টঃ ॥

পানীয়—জল ।

সমুদয় খাদ্য ও পানীয় দ্রব্যের মধ্যে জলই আমাদের একমাত্র সাধারণ ও প্রধান উপকারী দ্রব্য । সম্মুখ বিবেচনা করিয়া দেখিতে গেলে, জীবন রক্ষার জন্য কোনও একটি পদার্থই জলের ন্যায় উপযোগী নহে । প্রাচীন অর্ষগণ জীবন রক্ষা বিষয়ে ইহার এতদূর উপযোগীতা জানিতে পারিয়াই ইহাকে জীবন নামে আখ্যাত করিয়া, অন্ন ইত্যাদি যাবতীয় আহাৰ্য্য হইতে শ্রেষ্ঠ বলিয়া গিয়াছেন । এবং নিত্য নৈমিত্তিক ব্যবহার কার্য্য মধ্যে বিবিধ বিধানে জলের ব্যবহার বিধান করিয়া গিয়াছেন । পবিত্র আত্মিকতত্ত্ব প্রকরণই তাহার অকাটা ও অন্যতর প্রমাণ—কিন্তু অমৃতের অপব্যবহারে যে রূপ গরলের উৎপত্তি হয়, তদ্রূপ অস্বাস্থ্য বা অপস্কৃত

জলপান করিলে ও উপকার স্থলে বিষম অনিষ্ট-উৎপত্তির সম্ভাবনা ; সে কারণ আমরা নিম্নে প্রাচীন ও আধুনিক মতে জলের দোষগুণ বিচার বিষয়ে কিঞ্চিৎ প্রাঞ্জলভাবে বর্ণনা করিতে অগ্রসর হইলাম,—

আয়ুর্বেদ মতে,—সাধারণতঃ জল দুই প্রকার, দিব্য ও ভৌম (১) ।

তন্মধ্যে দিব্য জল—ধারক, কারক, তৌষাণ ও হৈম এই চারি প্রকার । এং ভৌম জল—নাদেয়, উদ্ভিদ, নৈঋত, সারস, ভাড়গ, বাপ্য, কোপ, চৌণ্ড, পাল্লল, বৈকিৰ, কৈদার এং সামুদ্র এই দ্বাদশ প্রকার ।

নিম্নে ইহাদের বিষয় বিশেষ রূপে বলা যাইতেছে ।——

১ম (দিব্য জল)

(ক) ধার, (বিষ্টিব) জল,—শূন্য হইতে যে জল

(১) পানীয় মুনিভিঃ প্রোক্তং দিব্যং ভৌমমিতিহিবা ।

ইত্যাদি.—ভা, প্র,

ধারা বহিয়া পতিত হয় তাহাকে ধারা বা বৃষ্টির জল বলে । এই জল সাধারণতঃ দুই প্রকার—সামুদ্র ও গাঙ্গ ।

(১) সামুদ্র জল ।——

বর্ষাকালে আকাশ বিহারী সর্পাদি বিষল জন্তুর ক্ষুৎকার ও বিষবায়ুর সংস্পর্শে দূষিত হইয়া বিষযুক্ত যে জল বর্ষিত হয় তাহারই নাম সামুদ্র জল । এই জল স্নান ও পানাদিতে ব্যবহার করা উচিত নহে । যেহেতু ইহার ব্যবহারে শরীরস্থ শুক্র ও বল এবং দৃষ্টিশক্তি বিনষ্ট হয় । এবং বায়ুপিত্ত কফের প্রকোপ জন্মায় । ইহা ক্ষার ও লবণরস এবং অত্যন্ত দুর্গন্ধযুক্ত (১) ।

(২) গাঙ্গ জল ।——

বায়ুপিত্ত ও কফনাশক, লঘু, শীতল, বল-

(১) ক্ষুৎকার বিষবাতেন নাপানাত্যে ব্যোমচারিণাম্ ।

বর্ষায়ু সবিষং ভোয়ং ইত্যাদি ।—ভা, প্র,

কারক, পুষ্টিকারক, চিত্তের আফ্লাদ ও তৃপ্তি সম্পাদক, অগ্নিকারক, মেধাবর্দ্ধক এবং মূর্ছা তন্দ্রা দাহ তৃষ্ণা শ্রম ও ক্লান্তিনিবারক । এইজল সর্বদা জ্ঞান পানাদিতে ব্যবহার করা উচিত (১) ।

যদি জলের মধ্যে অকাল বর্ষিত অর্থাৎ পৌষ শ্রাব ফাল্গুন ও চৈত্রমাসে যাহা পতিত হয়, তাহা ব্যবহার করা উচিত নহে । ইহাতে বায়ুপিণ্ড ও কণ্ঠের বৃদ্ধি করে (২) ।

বৃষ্টির জল ধরিতে হইলে একখানি মোটা চাদর অনাবৃত স্থলে টাঙাইয়া, তাহার মধ্যে একখণ্ড প্রস্তর বা কোন ভারি দ্রব্য রাখিবে এবং ঠিহ তাহার

(১) ধারং নীরং ত্রিদোষহরনির্দোষ্য রসং লঘু ।

সৌম্যং রসায়ণং বল্যং তর্পণং ক্লান্তি জীবনং ।

পাচনমতি কৃশুচ্ছ । তন্দ্রাদাহশ্রম ক্রমং ।

তৃষ্ণাং হরতি নাত্যর্থং বিশেষাং প্রাবৃষিস্থিতম্ ।—ভা, প্র,

(২) অনাবর্তং প্রমুক্তস্তি বারি বারিধরাস্ত যং ।

তং ত্রিদোষায় সমেষাং বেহিনাং পরিকীৰ্ত্তিতং ॥—ভা, প্র,

নিচে একটী কপন বা অন্য কোন জলপাত্র রাখিয়া সেই জল ধরিয়া, সুবর্ণ রোপ্য তাম্র, স্ফটিক, স্মরয় কিম্বা কাচের পাত্রে রাখিবে (১) ।

যে দিন রুষ্টিবজল ধরা যায় সে দিন উহা ব্যবহার করা উচিত নহে । কারণ ঐ দ্রব্য ব্যবহাবে নানাজাতীয় অসুখ জন্মিবার সম্ভাবনা । অতএব ঐ জল তিন দিবস কোন পাত্রে রাখিয়া পরে ব্যবহার করিবে । ইহা অমৃতের ন্যায় গুণযুক্ত হয় (২) ।

(খ) কারক জল ।——

আকাশ বায়ু ও তেজ সংযোগে ঘনীভূত হইয়া যে জল পাষণ খণ্ডের ন্যায় আকাশ হইতে পতিত

(১) ধারাভিঃ পতিতং তোষং গৃহীতং ক্ষীত্বাসমা ।

শিলায়াং বা মুধ্যাং ধৌত্যাং পতিতকথং ।

সৌবর্ণে রাজতে তম্বে স্ফটীকে কাচ নির্মিতে ।

ভাজনে স্মরয়ে বাপি স্থাপিতং ধারমুচ্যতে ॥—ভা, প্র,

(২) বার্ষিকং তদহবর্ধ্বং ভূমিস্থমহিতং জলম্ ।

ত্রিরাত্রমুখিতং তত্ত্ব প্রদন্নমমৃতোপমং ॥—ভা, প্র,

হয় তাহাকে কারক জল বলে । সাধারণতঃ শীতলের জলই এই জল । ইহা রুক্ষ, বিশদ, গুরু, কঠিন, শীতল, ঘন, এবং পিত্ত কফনাশক ও বায়ুবর্ধক গুণযুক্ত (১) ।

(গ) তৌষার জল । —————

তুষার অর্থাৎ শিশির হইতে যে জলের উৎপত্তি হয় তাহাকে তৌষার জল বলে । ইহা শীতল, রুক্ষ, বায়ুবর্ধক, পিত্তের অবিরোধী, কফ, উরুস্তম্ভ, প্রমেহ গলগণ্ড, কঠ এবং নেত্ররোগ বিনাশক । এই জল

(১) দিব্যবায়ুঃ স্যি সংযোগাৎ সংহতাঃ ষাংপতণ্ডিয়াঃ ।

পাষণ ষণ্ডব চ চাপস্তাঃ কারিকোহমুতোপমাঃ ।

করকাজং জলং রুক্ষং বিশদং গুরুচন্দ্ৰিরম্ ।

দারুণং শীতলং সান্নং পিত্তলং কষ্বাতকুং ॥ —তা, প্র,

স্বচ্ছকায় শরিরীদের পক্ষে বিশেষ অহিতকর কিন্তু
রুদ্ধাদির পক্ষে হিতকর (১) ।

(ঘ) হৈম জল ।——

ঘনীভূত হিম জল বা (বরফ) হইতে যে জল
বাহির হয় তাহাকে হৈম জল বলে । ইহা শীতল,
রুদ্ধ ও সূক্ষ্ম এবং বয়ুপিত্ত কফের সমতা
করক (২) ।

(ভৌম জল ।)

(ক) নাদেয় জল:——

নদ বা নদীয় জলকে নাদীর জল বলে । এই

(১) অপিনধ্যাঃ সমুদ্রাস্তে বহ্নিরাপস্তৃন্তবাঃ ।

ধূমাবয়ব নিস্কৃত্যঃ তুযারাখ্যাস্ত তাঃ স্মৃতাঃ ।

অপথ্যাঃ প্রাণিনাং প্রায়ঃ ভূরুহাণাং তু নাহিতাঃ ।

তুযারাস্থ হিমং রুদ্ধং স্যাদ্বাতলম পিত্তলম্ ।

কফে রুদ্ধস্তকঠাক্ষি মেহগণ্ডাধি রোগনুং ॥—ভা, প্র,

(২) হৈমন্ত শীতলং রুদ্ধং দারুণং সূক্ষ্মমিত্যপি ।

নতদ্বয়তে বাতং ন চ পিত্তং নবা কফং ॥—ভা, প্র,

জল রুম্ম,লঘু,বিগদ, অনভিসন্ধি, কটুরস,বায়ুবদ্ধক,
অগ্নি-কারক এবং কফ ও পিত্ত-নাশক গুণযুক্ত !
শ্রোত জন্য নির্মল হইলে নদীর জল লঘু হয় ।
এবং শ্রোত অভাবে মন্দগামিনী ও শৈবাল যুক্তা
হইলে গুরুপাক । হিমালয় পর্বত হইতে সমুদ্ভূতা
গঙ্গা, শতদ্রু, সরযু ও যমুনা প্রভৃতি নদীর জল
স্বভাবতঃ অতিশয় গুণবিশিষ্ট ও হিতকর এবং যে,
নদীর জল সর্বদা প্রস্তুত দ্বারা আশ্বালিত হয়,
তাহাও উক্ত প্রকার গুণযুক্ত (১) ।

(১) নদ্যা নদস্য বা নৌরং নাভ্যেমিতিকীৰ্ত্তিতং ।

নাভ্যেমুদকং রুম্মং বাতলং লঘুদীপনং ।

অনভিসান্দি বিগদং কটুকং কফপিত্তমুং ।

নদ্যঃ শীঘ্র লঘুঃ সর্বাষাশ্চাম্লোদকাঃ ।

গুরুত্বঃ শৈবালমঞ্জনা মন্দগাঃ কলুষাশ্চবাঃ ।

হিমবৎ প্রভবাঃ পথ্যা নদ্যোহশ্বাহতপাথমাঃ ।

গঙ্গাশতদ্রু সরযু যমুনাভ্যাঃ গুণোত্তমাঃ ।

সহশৈলভবানদ্যা বেণা গোদাবরীমুখাঃ ।

কুর্কস্তি প্রায়শঃ কুষ্ঠমীষং বাতকফাবহাঃ ॥ —ভা, প্র,

সহ্য পৰ্ব্বত হইতে সমুৎপন্ন বেন ও গোদাবরী
প্রভৃতি নদীরজল স্বভাবতঃ দোষযুক্ত, উহা ব্যবহারে
কুষ্ঠরোগ এবং কফজ-বোগ জন্মিবার সম্ভাবনা ।

(খ) উদ্ভিদ জল ।——

নিম্নভূমি ভেদ করিয়া বৃহৎকারায় যে জল উদ্গত
হয়, তাহাকে উদ্ভিদ জল বলে । এই প্রকার জল
অতিশয় শীতল, অবিদাহী, পিত্তনাশক, বলকারক
এবং অল্প বায়ুবদ্ধক প্রভৃতি গুণযুক্ত (১) ।

নৈঋত জল ।——

পৰ্ব্বতের প্রশ্রবণ হইতে যে জল পশ্চিম হইতে

(১) বিদ্যার্ঘ্য ভূমিঃ নিম্নায় মহত্যা ধাবয়া ভবেৎ ।

তন্তেষ্যমৌদ্ভিদং নাম বদন্তীতি মহর্ষয়ঃ ।

উদ্ভিদং বারি পিত্তপ্লং অবিদাহ্যতিশীতলং ।

প্রাণনং মমুরং বল্যমৌষদাতকরং লবু ॥—ভা, প্র,

তাহাকে নৈর্ঝর বা প্রস্রবণ জল বলে। ইহা লঘু, মধুররস, রুচিকারক, আগ্নেয়কারক, কফনাশক এবং বায়ু ও পিত্তবর্দ্ধক (১)।

(৪) সারস জল।——

পর্বত হইতে নির্গত হইয়া যে জল স্রোত বহিয়া কোনও স্থানে আবদ্ধ থাকে ও বাহাতে পদ্মপুষ্পাদি জন্মে তাহাকে সারস বলে। এবং এই সারস স্থিত জলই সারসজল বলিয়া বর্ণিত হয়। এই জল লঘু, রুক্ষ ও মধুররস, তৃষ্ণাবারক, বলকারক, রুচিকারক এবং মল ও মূত্রবর্দ্ধক (২)।

(১) শৈলমাণ্ডল্য দ্বারি প্রবাহে নৈর্ঝরো ঋতঃ।

সতু প্রস্রবণচাপি তত্রতাং নৈর্ঝরং জল।

নৈর্ঝরং রুচি কৃমিরং কফঘ্নং দীপনং লঘু।

মধুরং কটুপাকেক বাতং স্যাদ্ভিত্তি পিত্তলং ॥—ভা, প্র,

(২) নদ্যাঃ শৈলাদিক্রজ্জাঃ যত্র সংক্রান্ত্যতিষ্ঠতি।

তৎসরোজল সমুদ্রং তদন্তঃ সারসং স্য তৎ।

সারসং সলিলং বল্য তৃষ্ণাঘ্নং মধুরং লঘু।

রোচনস্ত বরং রুক্ষং বহুমাত্র মলং স্মৃ তৎ ॥—ভা, প্র,

(ঙ) তাড়গ জল:————

কোনও বিস্তৃত ভূমি খণ্ডে বহুদিন পর্যন্ত জল আবদ্ধ থাকিলে তাহাকে তাড়গ বলে। এই তাড়গ মধ্যস্থত জলকেই তাড়গ জল বলে। ইহা স্বাদু ও কষায় রস, (পরিপাকে কটু রস) বায়ুবদ্ধক মল ও মূত্ররোধক, রক্তপিত্ত ও কফজ রোগের শান্তিকারক (১)।

(চ) বাপ্য জল:————

প্রস্তর বা ইষ্টকাদি দ্বারায় গ্রথিত শোপানযুক্ত অতিবৃহৎ কুপকে বাপ বলে। তত্রস্থ জলকেই বাপ্য জল বলে। সাধারণতঃ আমাদের দেশের ইন্দারা বা পুষ্করিণীর জলকে বাপ্য জল বলা যায়। এই জল ক্ষার ধর্মাক্রান্ত হইলে পিত্তবর্দ্ধক, কফ ও

(১) প্রশস্ত ভূমি ভাগে বহু সংবৎসরোচিতঃ।

জলাশয়স্তড়গঃ স্যাত্তড়গঃ ওজ্জ্বলঃ স্মৃ তং।

তাড়গ মৃদকং স্বাদু কষায় কটু পাকি চ।

বাতলং বদ্ধবিশুদ্ধংস স্বকপিত্ত কফপহং ॥—ভা, প্র,

বায়ুর শান্তিকারক এবং মধুর আশ্বাদ হইলে কফ-
বর্জক ও বায়ু-পিত্তনাশক গুণযুক্ত হয় (১)।

(৬) কৌপজল।—

স্বল্প বিস্তৃত গভীর গোলাকৃতি ইষ্টকাদি দ্বারা
বদ্ধ জলাশয়কে কূপ বলে। এই কূপের জলকেই
কৌপ বলা হয়। আমাদের দেশের পাতকুয়ার
জল এই প্রকারের। এই জল মধুর রস হইলে লঘু-
পাক ও ত্রিদোষ নাশক, এবং ক্ষার-রস হইলে,
অগ্নিকারক, বায়ু ও কফনাশক এবং পিত্তবর্জক
হয় (২)।

(১) পাষাণৈরিষ্টকাভির্বা বদ্ধঃ কূপোবৃহত্তরঃ।

সমোপানা ভবেৎ বাপীতজ্জলং বাপ্যমুচ্যতে।

বাপ্যং বারি ষড়্ভিষ্কারং পিত্তকৃৎ কফবাতং হত।

তদেব মিষ্টং কফকৃৎ বাতপিত্তহরং ভবেৎ ॥—ভা, প্র,

(২) ভূমৌখাতেহন্নবিস্তারো গভীরো মণ্ডলাকৃতিঃ।

বদ্ধোহিবদ্ধঃ স্কূপঃ স্যাস্তদ্বস্তঃ কৌপমুচ্যতে।

কৌপং পয়ো বাপি দ্বাহু ত্রিদোষহরং হিতং লঘু।

তৎক্ষারং কফবাতহরং দীপনং পিত্তকৃৎ পয়ং ॥—ভা, প্র,

(ছ) চৌণ্ড্যজল।—

প্রস্তুত মধ্যস্থ লতা দ্বারা আবৃত নীলবর্ণাভ জল বিশিষ্ট অকৃত্রিম গন্ধরকে চুও বলে, এই চুওর জল চৌও জল নামে অভিহিত । এই প্রকারের জল—
লঘু, রুক্ষ, অগ্নিকারক, কফ-পিত্তনাশক, ক্লটিকারক
প্রভৃতি গুণযুক্ত (১) ।

(জ) পান্সল জল।—

অতিক্ষুদ্র যে সকল বিলে সকল সময় জল থাকে না, তাহাকে পান্সল বলে ; এবং এই পান্সল স্থিত জলকেই পান্সল বলে, এই জল মধুর আশ্বাদ, গুরু-
পাক এবং ত্রিদোষ বর্ধক (২) ।

(১) শীলাকীর্ণং স্বয়ং শুভ্র শীলাঞ্জন সমোদকং ।

লতাবিতান সংছন্নং চৌণ্ড্যমিত্যভিধীয়তে ।

তত্রত্যমুদকং চৌওং মুনিভিস্তদ্বদাহতং ।

চৌণ্ড্যং বহুকরং নীরং রুক্ষং কফহরং লঘু ।

মধুরং পিত্তবৃদ্ধ্যং পাচনং বিশকং স্মৃ তং ॥—ভা, প্র,

(২) অল্পং সরঃ পান্সলং স্যাদ্যত্র চন্দ্রকর্ণৈরবৌ ।

ন তিষ্টতিজলং কিঞ্চিত্তত্র বারি পান্সলং ।

পান্সলং বার্য্যভিষ্যন্নি গুরু স্বাদুত্রিদোষকৃৎ ॥—ভা, প্র,

(খ) বৈকির জল।—

নদীর নিকটস্থ বালুকার মধ্য হইতে যে জল উদ্ভিত হয়, তাহাকেই বৈকির বলে। এই জাতীয় জল,—শীতল স্বাদু, লঘু ও নির্দোষ (১)।

(ঞ) কৈদার জল।—

ক্ষেত্রস্থিত জলকে কৈদার বলে। ইহা মধুর রস, গুরুপাক ও দাতাদি দোষ-বর্জক (২)।

(ট) সামুদ্র জল।—

সমুদ্রের জলকেই সামুদ্র জল বলে। ইহা লবণরস, দুর্গন্ধি ও ত্রিদোষ-বর্জক (৩)।

(১) নদ্যাধি নিকটে ভূমিখাতবেদালুকা ময়ী।

উদ্ভাব্যতে ওতো ঘতু তজ্জলং বিকিরং বিহঃ।

বৈকিরং শীতলং সচ্ছৎ নির্দোষং লঘু চ স্মৃতং ॥—ভা, প্র,

(২) কৈদারং ক্ষেত্রস্থাদিষ্টং কৈদারং তজ্জলং স্মৃতং।

কৈদারং বার্ষ্যভিষ্যন্নি মধুরং গুরু দোষকং ॥—ভা, প্র,

(৩) সামুদ্রমুদকং বিজলবণং সর্পিদোষকং ॥—সু, স,

উপরে আয়ুর্বেদ হইতে কএক প্রকার জলের দোষ-
গুণ দেখান গেল। এক্ষণে ইহার উপর ইংরেজী-
মতের যে মন্তব্য আছে তাহা দেখান যাইতেছে—

বর্ষাকালে, অতিরিক্ত কাদা পাত্থরের কুচি
পচা গাছ প্রভৃতি মিলিত হওয়ায়, নদীর জল
অত্যন্ত অশুপকারি হয় এবং মৃতদেহ দাহ না
করিয়া ফেলায় গলিত দৈহিকরস মিশ্রিত হইয়াও
দুষ্ট হয়। উদ্ভিদ (উনুয়ের জল) অন্য বিষয়ে
নির্দোষ হইলেও, নানা প্রকার ধাতব পদার্থ ও মৃত্তি-
কান্ন ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কীটানু মিলিত থাকায় নির্দোষ
নহে। ঝরণার জল—অনেকাংশে উৎকৃষ্ট কিন্তু
ইহাতেও অনেক রকম খনিজ-স্ফার অল্প ইত্যাদি
মিশ্রিত থাকায়, এককালীন দোষশূন্য নহে। পাত-
কুরা বা ইন্দারার জলও নানাকারণে দূষিত হয়,—
বাটীতে পাতকুরা পায়খানা থাকিলে তলায় তলায়
যোগ হইয়া, জলে ময়লা মিশ্রিত হয়। নিকটে
গোরস্থান থাকিলেও ঐ দোষবর্তে ; এবং বর্ষার সময়

বৃষ্টি ধারার সঙ্গে কাদা মাটি পচা জলের বৈহিকরস, পচা উদ্ভিদাংশ আসিয়া মিলায়, ইহা অত্যন্ত অস্বাস্থ্য-কর হইয়া দাঁড়ায় । ইহা ভিন্ন স্বভাবতঃই কুয়ার জলে নানাপ্রকার চূর্ণপ্রদ (কফট অব্ লাইম, সোডা, ম্যাগনেসিয়া-প্রভৃতি) মিশ্রিত থাকায়, উহাতে নানাজাতীয় রোগ জন্মে । পশ্চিম দেশের কুয়ার ঐ সকল দ্রব্য অধিক থাকায়, ঐ দেশে “পাথরি” পীড়া অধিক জন্মাইয়া থাকে । সূর্য্য-তাপের নিত্যন্ত অভাব জন্য কুয়ার জল যে অত্যন্ত শৈত্য গুণযুক্ত, ইহা সকলেই জানেন ।

সর্ব্বাপেক্ষা বৃষ্টির জল অধিক গুণযুক্ত ও নিশ্চল । তবে মাটিতে বা হ্রদে পড়িবার পূর্বে, পূর্ব্বনিয়মে কাপড় পাতিয়া ধরা আবশ্যক । পুকুর বিল প্রভৃতির জল—কাপড় ধোয়া, ময়লা ধোয়া প্রভৃতি নানা কারণে অত্যন্ত দূষিত হইয়া দাঁড়ায় ।*

* এই সকল কারণে যে জল দূষিত হয় সে বিষয় আমাদের প্রাচীন শাস্ত্রকারগণও জ্ঞাতছিলেন যথা—

প্রকৃতপক্ষেই এ দেশে জল দূষিত করিতে সকলই সমান বাহাদূর। সে জল নিত্য পান করেন—ঠাকুর-দেবতার ভোগে দেন—হাঁড়িতে চড়ান, সেই জলেই যতো দেশের মলমূত্র ধোয়া

“কীটমুক্ত পুরীষস্তে শবকোথ প্রদূষিতং । তৃণ পর্ণোৎকরমৃতং কলুযং বিষসংযুতং ॥ বোহবগাহেত বর্ষায়ু বিবেচ্যাপিনবৎ জলং । স বাহ্যভ্যন্তরাম্ রোগাম্ প্রপ্লুগ্নাৎ কিপ্রমেবহু ॥ তৎসং নৈবাল পদ্মহত তৃণ পদ্মপত্র প্রভৃতিভিরবচ্ছনং । শশিশূর্য্যাকিরণানিলৈ-
নাভিজুষ্টং গন্ধবর্ণ রসোপহৃষ্টকৃতদ্যাপন্নমিতি বিদ্যাৎ ॥—হু, সং ।

অর্থাৎ কীট মৃত্ত বিষ্ঠা অণু মৃতদেহ দুর্গন্ধ ও পচা জব্য দ্বারা দূষিত, তৃণ ও পত্রাদি সুযুক্ত অবিশ্ল ও বিষযুক্ত জল; এবং বর্ষাকালের নুতন জল, স্নান ও পান্যবিতে কখন ব্যবহার করিবে না। উক্ত জল ব্যবহারে বাহ্য ও আভ্যন্তরিক নানা জাতীয় রোগ জন্মাইবার সম্ভাবনা। সেই প্রকার পান্য, শেওলা, কর্দম, পদ্মপত্র প্রভৃতি দ্বারা আচ্ছন্ন; চন্দ্র ও সূর্য্যাকিরণ রহিত; বায়ু দ্বারা অনাদোলিত, স্পষ্ট, গন্ধ বর্ণ ও রস সংযুক্ত জল ও দূষিত সুতরাং অপেক্ষ জানিবে।—এখন দেখুন, আমাদের প্রাচীন শাস্ত্র বহুকাল পূর্বে এই যে সকল কথা বলিয়া গিয়াছেন, আজ ও তাহার উপর একটীর নুতন কথা বাহির হয় নাই। ইহা দেখিয়াও বাহারা আমাদের কিছুই নাই বলেন, তাঁদের “আপন ধনে আপনি চোর” ভিন্ন আর কি বলিব?

হয়। সেই ময়লাই যে। করিয়া আনিয়া ভোগ রাগে
উঠে সেটা আব ভাবেন না ? কাপড় কাচা, ময়লা
ধোয়া, শৌচ করা, মুখ ধায়ার সঙ্গে সঙ্গে কাস
পোঁটা ফেলা, গরুর গা ধোয়ান, পাড়ে বসে বাছে
যাওয়া এই রকম নানা অত্যাচারে জলের
দক্ষারফা করা হয়। গ্রামের মধ্যে যদি কারও
ওলাউঠা হল, তার ময়লা গুলি যাতে গ্রামের
সকলের পেটে গিয়া গ্রাম সমেত লোকগুলোকে
ঐ রোগে ধরে, সেই মতলবেই যেন রোগীর যতো
ময়লা সব স্নানের ঘাটে গিয়ে রেখে আস হয়।
এ পক্ষে মেয়েদের বাড়াবাড় আরও বেশী, তাঁদের
যতো কিছু আপদ বালাই সবই জলে গিয়ে সারা
চাই; অথচ জলের আবশ্যক তাঁদেরই আবার
বেশী। আমাদের প্রাচীন আর্গ্যগণ জলকে নারায়ণ
জ্ঞান করিয়া পবিত্র ভাবে রক্ষা করিতে শত শত
উপদেশ দিয়াছেন, ইংরাজগণও ইহার পবিত্রতা
রক্ষার জন্য শত শত যুক্তি দিতেছেন, এমন কি

এ সম্বন্ধে বিশেষ আইন ও (Sanitary-Law.*)
 বিধিবদ্ধ করিয়াছেন, কিন্তু বড়ই দুঃখের বিষয়
 কিছুতেই কিছু হইতেছে না, মানুষ আপন মরাব
 অ'ম্ম অ'পনি গলায় বাঁধিতেছে, কাহারও মানাই
 মানিতেছে না ।

ফল কথা, নানাকারণে এ দেশে বিশেষতঃ
 পল্লীগ্ৰাম সমূহে পরিষ্কার জল পাওয়া একরূপ
 অসম্ভব হইয়াছে, যে প্রকারের হো'ক অপরিষ্কৃত
 জলই ব্যবহার করিতে হয়, কিন্তু অপরিষ্কৃত জল
 ব্যবহার করা যে নিতান্ত অন্যায় সে বিষয়ে আর
 মতভেদ নাই । ময়লা জল ব্যবহারে, শোষ বিবিধ
 প্রকার চর্মরোগ, অপাক, শ্বাসকাস, সর্দি, গুল্ম,
 উদারময় এবং ম্যালেরিয়া জ্বর, প্লীহা, অগ্নিমান্দ্য,
 কৃমি, আমাশয়, উদারময়, ওলাউঠা, গলগণ্ড,

* ৭৩বিধি আইনের ২৬০, ২৬০, ২৭০, ২৭৭, ২৭৮ ধারা ।

পাথরি প্রভৃতি রোগ জন্মে (*) । সুতরাং স্বেচ্ছাপেই
হউক পরিষ্কার জল পান করাই কর্তব্য ; সে কারণ

* ব্যাপন্নং সলিলং যন্ত বিপতীহা প্রসাধিতং ।

পয়ঃ পানং রোগকং তদৈদ্যম্ বিপাকিতাং ॥

বাসকাস প্রতীশ্যায় শূল গুল্মোৎসর্গাণি চ ।

অজান বা বিষমান্ রোগান্ প্রপ্ন য়াং ক্রিপ্রমেবতু ॥—সু, সং ।

“And when it is recollected how many diseases may be introduced into the system through the medium of water, it will be evident that too much care can not be exercised in procuring a pure supply of this important necessary. Thus, as already mentioned, ague has been known to occur apparently from the use of impure water. Spleen disease may originate from similar cause. The introduction of the guineaworm into the system is, probably, always by water. Dysentery and diarrhoea are excited by water containing both animal and vegetable impurities. Dyspepsia will occur from a similarly impure fluid. Stone in the bladder, Derbyshire neck or ‘goitre’ are other results of the continued use of bad drinkingwater. Cholera also, it is believed, may be propagated by contaminated water.”

W. J. MOORE

কি কি উপায়ে জল পরিষ্কার করা যায় নিম্নে তাহার উল্লেখ করা যাইতেছে,—

(১) পূর্বোক্ত যে যে কারণে জল দূষিত হয়, তাহা নিবারণ করিলে—যেখানে, নদী বিল দীঘি পুকুর কি ইন্দারা আছে, সেখানে পানীয় জলে প্রাণ অর্থাৎ ঘটে না। সুতরাং এদিকে গ্রামের প্রধান লোকের মনোযোগ থাকা আবশ্যিক,—এজন্য যদি আইনের আশ্রয় লইতে হয়,—তাহা লওয়া উচিত ।

(২) নির্মাল্য ফল (Strychros Potatorum?) ঘষিয়া দিলে জল বেশ পরিষ্কার হয় । বর্ষার সময় নদীর কাদা মিশ্রিত জল এই উপায়ে পরিষ্কার করা যায় ।

(৩) ফট্‌কিরির গুঁড়া অল্প মিশাইলেও জল পরিষ্কার হয় কিন্তু অধিক হইলে গুণের ব্যতিক্রম ঘটে ।

(৪) যে রকমের জলই হউক, গরম করিয়া লইলে নির্দোষ হয়, তবে আড়াই বুড়া খড়ে ঘেন গরম

না সারা হয় বেশ ফুটাইয়া লইয়া ঠাণ্ডা হইলে পান করিবে ।

(৫) তিনটি কলসী লইয়া তন্মধ্যে দুইটির তলায় ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া উহার একটীতে পরিষ্কার কয়লা, আর একটীতে সাদা ধোয়া বালি, অর্দ্ধেক আন্দাজ পুরিবে। সকলের নীচে ভাল কলসীটি বসাইয়া তাহার উপর বালির কলসীটি, আর বালির কলসীর উপর কয়লার কলসীটি বসাইয়া, বেশ ফুটন্ত গরম জল একটু ঠাণ্ডা হইলে উপরের কয়লার কলসীতে ঢালিয়া দিবে, ঐ জল ক্রমে টপকাইয়া টপকাইয়া কয়লা ও বালিতে শোধন হইয়া, নীচের কলসীতে আসিয়া জমা হইবে, উহাই নির্দোষ ও নিষ্মল জল ।

(৬) একটি কলসীর তলায় ছিদ্র কারয়া, তাহাতে কর্ঘা ন্যাকড়ার গুঁজি দিবে। পরে কলসার তলায় সিকি ভাগ আন্দাজ বালি দিয়া, বালির উপর আর এক সিকি ভাগ কয়লা দিবে। পরে কলসীতে

মিষ্ণু জল ঢালিয়া দিবে এবং তলায় একটি পাত্র পাতিয়া চোয়ান জল ধরিয়া লইবে । এটি পূৰ্ব্ব নিয়মের অন্যতর মাত্র । কমলা ও বালি মধ্যে মধ্যে বদলাইয়া বা রোদ্রে শুকাইয়া লওয়া উচিত ।

(৭) (প্রাচীন মতে) দূষিত জলকে সূৰ্য্য বা অগ্নি উত্তাপে উত্তপ্ত করিবে । অথবা লৌহপিণ্ড, স্বর্ণ, রৌপ্য, প্রস্তর, বালুকা কিম্বা মৃৎপিণ্ড অগ্নিতে খুব উত্তপ্ত করিয়া, জলে দীতবার নিক্ষেপ করিবে । পরে ঐ জলে মুক্তা, মণাল, শৈবাল প্রভৃতির মধ্যে কোন একটি নিক্ষেপ করিয়া কিছুক্ষণ স্থির রাখিবে শেষে কাপড়ে ছাঁকিয়া লইয়া নাগেশ্বর, চাঁপা প্রভৃতি কোন অগন্ধি পুষ্প দ্বারা সুবাসিত করিয়া ব্যবহার করিবে ।

পূৰ্ব্বোক্ত যে কোন উপায় দ্বারা জল শোধিত হইলে তাহা,—নিৰ্ম্মল, রূপ রস গন্ধ রহিত হইবে । ইহাই নিৰ্ম্মল জলের পরীক্ষা বা লক্ষণ । ইংরাজী মতেও প্রকৃত জলের ঐ ধর্ম ঐমতে ইহা ভিন্ন ;

কঠিক তুলিয়া জলের নিম্নালতার পরীক্ষা করা হয় ।—কঠিক দিলে যদি জল ঘোলাটিয়া না হয়, তবে তাহা ঠিক পরিষ্কার বলিয়া জানা যায় । সাবান দ্বারাও ঐরূপ পরীক্ষা হইয়া থাকে ।

(নিবেদন বিধি)

(১) বাষ্পাকারে বৈহিক উষ্ণতার সামঞ্জস্য করণ, বৈহিক পদার্থ সকলের পুষ্টিসাধন, দূষিত পদার্থ সকলের বহিকরণ প্রভৃতি কার্যের সাহায্য জন্ত উচিত পরিমাণে নিত্য জলপান করা আবশ্যিক ; এমতে আমাদের দেশে প্রত্যেক যুবকের জন্ত বৈহিক ২৪০ সের জল পানের আবশ্যক হয় ।

(২) শরীরে জলের অভাব হইলেই তৃষ্ণার উদয় হয়, সুতরাং তৃষ্ণা পাইলেই তৃষ্ণার পরিমাণ মত জল পান করা এবং তৃষ্ণা না পাইলে জলপান করা উচিত নহে ।

(৩) আহার কালে অধিক জলপান করা উচিত নহে, ইহাতে পাচকরস তরল হওয়ার—পরিপাক কার্যের ব্যাঘাত জন্মে, তবে স্বতপক খাদ্য ; চিড়ে, কুটি গিঠে ইত্যাদি কঠিন খাদ্য ; খাইবার

সময় অল্প অল্প জল পান করা উচিত, নচেৎ পাকস্থলীতে উদ্ভ্রাতা উপস্থিত হয় ।

(৪) অজীর্ণ জন্তু অতিসার অল্পরোগ প্রভৃতি উপস্থিত থাকিলে আহার কালে জলপান না করিয়া, আহারের তিন ঘণ্টা পরে জল পান করা ভাল ।

(৫) খালি পেটে অধিক জল পান করিলে—উদারাতান, কুধার অভাব, অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য, অতিসার প্রভৃতি রোগ জন্মে ।

(৬) রৌদ্রতাপে বা পর্যটন প্রভৃতি কারণ জন্তু পিপাসা উপস্থিত হইলে কিছুক্ষণ বিশ্রাম না করিয়া জল পান করিবে না । ইহাতে সর্দি, কাস, আগাশয় ইত্যাদি রোগ জন্মাইবার সম্ভাবনা ।

প্রচীন মতে ।——

(৭) অতিরিক্ত জল পান করিলে অগ্নিমান্দ্য জন্মে এবং একেবারে পান না করিলেও বিশেষ দোষ ঘটে, সে কারণ অগ্নি বৃদ্ধার জন্তু ব'রংবার অল্প মাত্রায় জল পান করিবার বিধি (*) । পাঠক দেখিবেন? এই মতটীর সহিত পূর্বোক্ত ইংরাজী রক্তের সম্পূর্ণ মিলন আছে ।

(৮) আহারের পূর্বে অধিক জল পান করিলে শরীর কৃশ

(*) অতাস্থু পানান্নবিপচাতেহন্নং নিঃস্থু পান্যচ্চস এব দোষঃ ।
তন্মাত্ররো বাক্ত্ববিবর্জনায়া মুহুঃমুহুর্বারা পবেদ্ ভূরি ।—ভা, প্র,

হ্রস্ব ও মন্দাগ্নি জন্মে। এবং আহারান্তে পান করিলে শূলভা ও কফের বৃদ্ধিপায়।

(৯) শুষ্কার সময় কিছু না খাইয়া জলপান করিলে উষ্ণী রোগ জন্মে, সেইরূপ তৃষ্ণার সময় জলপান না করিয়া অন্ন ইত্যাদি খাইলে, গুরুরোগ জন্মে (*)।

(১০) প্রাচীন শাস্ত্রে, সময় ও কাল তেঁদে ভিন্ন ভিন্ন রকমের জলপানের বিধি আছে; (†) বিস্ত্র সাধারণ পক্ষে তাহার সংঘটন অসম্ভব।

(১১) পরম জল 'বাগি' হইলে পান করিবে না—ইহাতে কফের বৃদ্ধি করে।

(১২) দিনের পরম কব জল রাত্রিতে বা রাত্রির সিদ্ধ করা জল দিনে পান করা উচিত নহে।

(*) তৃষিতস্ত নচান্মায়াং শুষ্ণিতেন পিনেজ্জগৎ ।

তৃষিতস্ত ভবেদগ্নৌ শুষ্ণিতস্ত জগোদরী ॥—তা, প্র,

(†) যথা—

পৌষে বারি সরোজাতং মাঘে তত্ততড়ানজং ।

কাস্তপে কূপ সমুত্তং চৈত্রে চৌণ্ডং হিতং মতং ।

বৈশাখে নৈর্ঝরং নীবং কৈষ্ঠে শস্তং তথোদ্ভিদং ।

জ্যৈষ্ঠে শম্যতে কোপং শ্রাবণে দ্বিত্য মেঘচ ।

ভাদ্রে কোপং পয়ঃ শস্যমাগ্নিণে চৌণ্ড মেঘচ ।

কার্ত্তিকে বার্গ শার্বেচ জগমায়াং শ্রম্যতে ॥—তা, প্র,

(১৩) উষাপান ।—

প্রভাত সময়ে শীতল জল পান করিলে, কাসি হাঁপকাসি ইত্যাদি শীরোগে কৰ্ণরোগে প্রভৃতির শান্তি হয় । ইংরেজ চিকিৎসগণের মতেও ইহা বিশেষ উপকারী ।*

(১৪) ব্যাধিকালের বিধি ।—

(ক) জ্বর, ওলাউঠা বহুমুত্র প্রভৃতি যে সকল রোগে শরীরস্থ জলের ভাগ মলমূত্র বা বাষ্পাকারে বাহির হওয়ার, অভাব জন্ত অতিরিক্ত পিপাসা উপস্থিত হয়, ঐ সকল স্থলে উচিত মাত্রায় জল পান করিতে যেওয়া আবশ্যিক ; কিন্তু অনেকস্থলেই এই ব্যবস্থার উপর একই গোড়ামি দেখা যায় ।—এদিকে ডাক্তার মহাশয়েরা জল দানে সীমাবদ্ধ হন—এক বটীর তৃষ্ণার সাত ষড়া দিতে বলেন । অপর দিকে কোন কোন গোড়ী-কবিরাজ তৃষ্ণার ছাতি কাটিয়া গেলেও এক কোটা জল দিতে মত দেন ।

* a Glass of cold water taken early in the morning is to some persons a purgative. The cankerous taste to hot sensation in the mouth, slack of appetite for break-fast, experienced by many persons on water is removed by drinking half a tumbler of pure cold water half an hour before break-fast.

S. Ringer. M. D.

মা।* বলা বাহুল্য এ উভয় পক্ষীয় কাহার ব্যবস্থাই ঠিক নহে ।
 কারণ, যদি চ ইংরেজী মতে তৃষ্ণার জল দিবার বিশেষ অনুরোধ
 আছে, কিম্বা অতিরিক্ত দিতে ও সেইরূপ নিষেধ দেখা যায় । (†)
 সুতরাং বাঁহারা ডাক্তারি চিকিৎসার চটক দেখাইতে অতিরিক্ত
 জলপান করাইয়া রোগীর অনিষ্ট করেন,—ডাক্তারী মতে তাঁহা-
 দের জ্ঞান অসম্পূর্ণ, অপর পক্ষে যে সকল কবিরাজ তৃষ্ণার জল
 দিতে চাহেন না তাঁরাও শাস্ত্রজ্ঞ কবিরাজ নহেন, যেহেতু
 আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে কোথাও পিপাসায় জল বারণের বিধি নাই । (*)

(খ) তরুণ জ্বর বা শোথ প্রভৃতি রোগে কবিরাজেরা জলের

(*) সহরে না থাকিলেও, পাঁড়া গৈয়ে এ রকম হুই একজন
 কবিরাজের সঙ্গে আমার পরিচয় আছে ।

(†) “But if left to himself a patient to satiate his
 craving, will always drink to excess, which is very
 liable to dearrange the stomach, impair digestion, pro-
 duce flatulence and even diarrhoe.” S Ringer.

(*) জীবানাং জীবনং জীবো জগৎ সর্ব্বম্ভ তদ্বয়ং ।

অতোহত্যন্ত নিষেধেন কদাচিদ্ বারিবর্ধ্যতে ॥—ভা, প্র,

তৃষ্ণা গহীসৌ ঘোরা সদ্যঃ প্রাণ বিনাশিনী

তন্ম্বাদ্ভেদয়ং তৃষার্তায় পানীয়ং প্রাণধারণং ।

তৃষতো মোহমায়াতি মোহাৎ প্রাণান্ বিষৃকতি ।

অত সর্ব্বাস্ববহানু বারি ধেষ্যং পিপাসবে ॥—হারীত-সংহিতা

সহিত কোন তিক্ত কষায় জ্বাষা মিষ্টাইয়া পান করিতে যেন ;
এ ব্যবস্থাদী বড় ভাল, এবং ইংরাজ চিকিৎসকদের অভিমত (*) ।

(গ) উৰ্দ্ধগ-রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, মদাতায়, দাহ, ভ্রম, ক্রম, বাস,
বমি, রক্তপিত্ত ও বম্বা রোগে, শীতল জল পান করা উচিত ।—হু,

(ঘ) পার্শ্বশূল, সর্দি, বাতরোগ, গলগ্রহ, আশ্বান, কোষ্ঠিবদ্ধ,
লব-জ্বর, হিকারোগ, প্রভৃতিতে উষ্ণজল † পান করা কর্তব্য ।—হু,

(ঙ) মদ্যপান জনিত রোগ, পিত্তজ ও সন্নিপাতিক রোগে
শুভ শীতল (গরম জল ঠাণ্ডা হলে) ব্যবহার করা উচিত ।

(চ) অরুচি, সর্দি, কফশ্রাব, শোথ, ক্ষয়, মন্দাশ্বি, কৃষ্ট, জ্বর,
মেত্ররোগ, ব্রণ, মধুমেহ এবং উদর রোগযুক্ত ব্যক্তির পক্ষে অতি
অল্প মাত্রায় জল পান করা উচিত ।—হু. সং,

(ছ) শীতল জল দুই গ্রহরে, ঐষং উষ্ণ জল অর্দ্ধ গ্রহরে এবং
শুভ শীতল জল এক গ্রহরে জীর্ণ হয় ।—ভা, প্র,

(*) Theory and experience both show that drinks
made slightly bitter and some what acid slake thirst
most effectually. S Ringer.

(†) উষ্ণ জল—কফ, মেদ, বায়ু ও আম দোষ নিবারক ।
অগ্নিকারক, বস্তিপোষণ, এবং বাস, কাস ও জ্বর নিবারক ।
উত্তাপের কষ বেশী অনুসারে গরম জলে গুণের ও তারতম্য হয়,
বাহ্যে বোধে এবার তাহার উল্লেখে ক্ষান্ত থাকিলাম ।

অন্যান্য পানীয় ।

১। জ্বরপানীয় (লেমনেড্)।—

দুইটা পাতি বা কগজি লেবুর রস ও একছটাক চিনি,একটা কাচ বা পাথরের পাত্রে রাখিয়া,তাহাতে ২০ ছটাক ফুটন্ত জল ঢালিয়া আর একটা ঐরূপ পাত্র দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে, শীতল হইলে ১—২ ছটাক মাত্রায় পান করিবে। এ দেশে গরম জলের বদলে ঠাণ্ডা জল দিয়া ঐরূপ সরবৎ তৈয়ার করা যায়। গরম জলে তৈয়ারি সরবৎ গরম অবস্থায় বোতলে পুরিয়া মুখ বন্ধ করিয়া রাখিলে অনেক দিন থাকে এবং পান করিবার সময় উথলিয়া উঠে।—গ্রীষ্মকালে অতিরিক্ত তৃষ্ণা হইলে, এবং জ্বরাদি রোগে,—তৃষ্ণা বা বমন উপদ্রব থাকিলে ইহাতে বিশেষ উপকার হয়।

২। ভিভিগি পানীয়।—

অল্পমাত্রায় পাকা তেঁতুল জলে গুলিয়া তাহাতে

অন্ন চিনি মিশাইয়া লইলেই তৈয়ার হয় । ইহা
নৈত্যাকারক, মূত্ৰ-বিরেচক, অগ্নিকারক প্রভৃতি গুণ-
যুক্ত ; জ্বর ও আমাশয় রোগে সুপথ্য ।

৩। আর্জক মিশ্রিত জন্মার পানীয়,—(জিঞ্জারেড্)।—

পরিমাণ মত জামির বা পাতলেবুর রস, পরি-
ষ্কার চিনি, মধু ও আদা সহ মিশাইয়া কোন একটি
বোতলে বদ্ধ রাখিবে ; আবশ্যিক মত ১।৩ ছটাক
মাত্রায় পান করিবে । ইহা অগ্নিকারক, বমন
নিবারক, তৃষ্ণাবারক প্রভৃতি গুণযুক্ত ।

৪। চা-(টী)।—

একটি পাত্রে গরম জল রাখিয়া তাহাতে কিছু
চাের পাতা দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে, জলটুকু লাল
হইলে ছাকিয়া লইয়া গরম গরম পান করিবে ।
স্বাস্থ্য ক্রিয়ার জন্য কাথের সহিত দুগ্ধ চিনি
ইত্যাদি মিশান হয় ।—ইহা বলকারক, পরিবর্তক,
বেদনাবারক প্রভৃতি গুণযুক্ত । অনেকে বলেন,

ইহার নিত্য ব্যবহারে শরীরের ক্ষয় নিবারণ হয় ।
 দেশী কথায়—ইহাতে শ্লেষ্মা নষ্ট করে, এবং পিত্ত
 বৃদ্ধি করে । জ্বররোগে—শীরপীড়া ও তন্দ্রা উপদ্রব
 থাকিলে, চা পানে উপকার হয় । সর্দিরোগে
 ইহার বিস্তর ব্যবহার হয়, কিন্তু সর্দির সুচনা অবস্থা
 (যখন গলার মধ্যে ব্যথা, হাঁস ইত্যাদি উপস্থিত
 থাকে) ভিন্ন প্রকাশ অবস্থায় ইহাতে বিশেষ উপ-
 কার হয় বলিয়া আমাদের বিশ্বাস নাই । বাতশ্লেষ্মা
 অন্য হাত পা কামড়ান বা গাত্রে বেদনা থাকিলে
 চা পানে বেশ উপকার হয় । এক কথায় শ্লেষ্মার
 দ্বাভূতে এ দেশে চা উপকারী নচেৎ অনুপকারী ।
 আজকাল এ দেশে ইংরাজী অনুকরণে চা পানের
 ষে রূপ সঙ্ক চা গিয়াছে তাহা নিতান্ত অনায়াস বলি-
 য়াই বোধ হয় । আমাদের এ গণ্য দেশে উহা
 উপযোগী নহে, ইহা অনেকেরই স্বীকার করেন
 এবং পরীক্ষার দ্বারাও দেখা যায় । ডাক্তার
 রিচার্ডসনের মতে অতিরিক্ত চা পান নিষিদ্ধ,—

যেহেতু ইহাতে অরুচি, লালাস্রাবের হ্রাসতা ও পিত্তরুদ্ধি হয়, সর্ষপ গা বমি বমি করে, কোষ্ঠ কঠিন হয়, এবং স্নায়বীয় অস্থিরতা জ্বর — অনিদ্রা,* স্বপ্নযুক্ত নিদ্রা ইত্যাদি উপস্থিত হয় ।

৫। কাওয়া (কাফি)।—

ইহাও চা পাতার ন্যায় কথকরিয়া পান করিতে হয় । আমাদের দেশে ইহার ব্যবহার করা উচিত নহে । শীত প্রধান দেশে ইহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখে বলিয়া অনেকের বিশ্বাস । ইহাতে চা অপেক্ষা অধিক অনিদ্রা ও অগ্নিমান্দ্য রোগ জন্মে ।

৬। কোকেয়া ।—

চাব ন্যায় ইহার পাতা ব্যবহার হয় । তিন পোয়া

* আমার জনৈক আত্মীয়ের সর্দি হওয়ায়, উপযুক্তপরি কয়েক দিন চা পান করেন, সংপ্রতি তাঁহার একটা অনিদ্রা রোগ জন্মিয়াছে যে, রাত দিনের মধ্যে দুই বটাও স্থানদ্রাহ্য না; এমন কি, ভাল ভাল “নিদ্রাকারক ঔষধের” ক্রিয়াও ভালরূপে কার্য্যকারী না হওয়ায়, এক্ষণে তিনি কবিয়াজা চিকিৎসার অধীন হইয়াছেন ।

আম্ভাত শীতল হলে, এক চামচে এই পাতা
 রাতে ভিজাইয়া রাখিয়া পরদিন দুই ঘণ্টা ঐ জলে
 সিদ্ধ করিবে, পরে ছাকিয়া লইয়া অল্প বস্কা দুধ
 মিশাইয়া পান করিবে। ইহা পান করিয়া অন্য
 কিছু আহাৰ না করিয়া পরিশ্রম করা যায়, এজন্য
 ইউরোপ ও আমেরিকার মজুরদিগের মধ্যে ইহার
 বিস্তর ব্যবহার আছে। কোকেয়ার পাতা ভাজিয়া
 চিনি ও দারুচিনির সঙ্গে বাটীয়া যে “চক্লেট্”
 তৈয়ারি হয় তাহাও উক্ত গুণযুক্ত।

৭। তালের রস বা তাড়ি।—

টাটকা অবস্থায় মিষ্টাস্বাদ ও শৈত্যকারক। বাসি
 রস দুৰ্গন্ধ ও মাদক। বিহার বিভাগে নিন্ম জাতীদের
 মধ্যে তাড়ির বিস্তর ব্যবহার আছে।

৮। খেজুর রস।—

ইহা একটা শৈত্যকারক ও মূত্রকারক পানীয় ;
 অধিক মাত্রায় ব্যবহারে অগ্নিমান্দ্য, উদারময়, উদা-

রাশ্মান ইত্যাদি উপাস্ত করে । কোন কোন বিজ্ঞ
কবিরাজ বলেন যে জ্বর রসে পিত্তবৃদ্ধি হয় ।

সুগন্ধি দ্রব্য বা মসলা সকল ।

—:~::~~::~~::~:—

এ দেশে রান্নার মসলা-পানের মসলা—তামা-
কের মসলা বলিয়া, অনেক রকম মসলার ব্যবহার
আছে । নিম্নে যেগুলির সর্বদা ব্যবহার হয়, তাহা-
রই উল্লেখ করিলাম ।—

১। আত্রক বা আতা ।—

উত্তেজক, অগ্নিকারক এবং আত্মাণবারক গুণযুক্ত ।
উদরাগ্নান, আত্মাণ শূল, অগ্নিমান্দ্যে বিশেষ উপকারী ।

২। এলাচ ।—

বড় ও ছোট ভেদে দুইপ্রকার, ছোট এলাইচকে
মচরাচক গুজরাটি এলাইচ বলে ।—ভাব প্রকাশ

মতে, বড় এলাইচ—লঘু, রক্ষ, উষ্ণ, শ্লেষ্মাপিত্তশ্র, কণ্ডু, শ্বাস, তৃষ্ণা, বমি ও কাসনাশক গুণযুক্ত ।

• ইংরাজীমতে, বড় এলাচ—সুগন্ধি, বায়ুনাশক, আশ্লেয় ও উত্তেজক এবং ছোট এলাইচও ঐ সকল গুণযুক্ত । এ মতে অজীর্ণ, আশ্মান ও অন্ত্রশূল ইত্যাদিতে ইহা বিশেষ উপকারী ।

৩। কর্পূর।—

উত্তেজক, খেঁচানবারক, হর্ষকারক, বেদনাবারক, কামনিবারক, ইত্যাদি গুণযুক্ত ; অধিক মাত্রায় মাদকতা লক্ষণ প্রকাশ পায়, এমন কি মৃত্যু পর্যন্ত ঘটে । অনেকে বলেন ইহার অতিরিক্ত ব্যবহারে ওলাউঠার ন্যায় লক্ষণ উপস্থিত হয়, এবং কলেরা সময়ে ইহার অল্প ব্যবহারে কলেরা বারণ হয় । কষ্টেরজ রোগগ্রস্তা এবং কামোন্মাদিনীদের পক্ষে অল্পমাত্রায় ইহার নিত্য ব্যবহারে বিশেষ ফললাভের সম্ভাবনা,—কামুক পুরুষদিগকেও আমরা এই মসলাটির ব্যবহার জন্য অনুরোধ করি ।

৪। কাবার চিনি।—


পানের মসলার মধ্যে ব্যবহার হয়, ইহা বলকারক, মুত্রকারক, অগ্নিকারক, বায়ুনাশক ও কফ-নিবারক গুণযুক্ত । প্রমেহ রোগের পুরাতন অবস্থায় ইহার দ্বারা বিশেষ উপকার হয়, সুতরাং মেহ রোগীদের এই মসলাটি বাঁধাবাঁধি ব্যবহার করা মন্দ নহে ।

৫। খদির বা খয়ের।—

ইহা একটি পানের মসলা, প্রাচীনমতে শীতল এবং কণ্ডু, কাস, অরুচি, কৃমি, মেহ, জ্বর, ত্রণ, শোথ, রক্তপিত্ত ও পাণ্ডুরোগ নাশক গুণযুক্ত ।

ইংরাজী মতে,—ইহা প্রবল ধারক, অগ্নিকারক ও অল্প বলকারক । মুখ ক্ষত, জিহ্বাক্ষত ইত্যাদিতে খয়ের পানের সহিত ব্যবহার করিলে উপকার হয় ।

৬। গোল মরিচ।—

 উত্তেজক, আশ্বান-বারক, পালা-বারক প্রভৃতি গুণযুক্ত ; ডাঃ ওসমান্‌সি বলেন, ইহার জ্বরনাশক শক্তি আছে । পুরাতন—আমাশয় রোগে—ইহা

উপকারী,—গোলমরিচ চূর্ণ ১ তোলা, মৌরি ও হিং চূর্ণ প্রত্যেক ১ তোলা ও আকিং পাঁচ-আনা ও মনে লইয়া, আধপোয়া ছাগদুগ্ধে ছয়ঘণ্টা পর্যন্ত ভিজাইয়া খলে মাড়িয়া লইবে। পরে রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া, ২৥০ রতি পরিমাণে এক এণ্টী বটিকা বাঁধিবে, প্রত্যহ তিনটী করিয়া এই বটিকা সেবন করিলে পরিপাক শক্তি ও ক্ষুধাবৃদ্ধি হইয়া পুণ্যতন আমাশয় রোগ আরোগ্য হয়। অর্শরোগে—গোল মরিচ সূক্ষ্ম চূর্ণ ১ ছটাক, জীরা চূর্ণ ১৥০ ছটাক, ভাল মুখু ৭৥০ ছটাক একত্রে মাড়িয়া, ইহার ১৫ হইতে ৩০ রতি মাত্রায় দিবসে ২।৩ বার সেবন করিলে উপকার হয়।

৭। চই (চয়)।—

ইহা এক রকম শিকড়,—উগ্র ঝাল ও মৃগন্ধি, লঙ্কার বদলে বাবস্কত হয় এবং লঙ্কার ঝালো মত ইহাতে অল্প জন্মে না, যে জন্য বাঁহাদের অল্পপিত্ত রোগ আছে তাঁহাদের চই ব্যাহার করাই ভাল।

৮। জাকরাণ বা কুকুম।—

ইহা অনেক স্থলে মসালার মধ্যে ব্যবহৃত হয়, এবং রং করা গুণই প্রবল—ইহা ভিন্ন, ইহার আক্ষেপ নিবারক ও রক্তনিশারক গুণ আছে বলিয়া অনেকের বিশ্বাস ।

৯। জায়ফল—জৈত্রী।—

আয়ুর্বেদ মতে,—জায়ফল উষ্ণ, রূচিকারক, অগ্নিকারক, বায়ু-শ্লেষ্মানাশক এবং কৃমি, কাস, বমি, শ্বাস, পীনস প্রভৃতি রোগনাশক । জায়ফলের উপরের পর্দাকে জৈত্রী বলে, ইহা কফ, কাস, বমি, শ্বাস ও তৃষ্ণা বারক । ইংবাক্সো মতে, জায়ফল—উত্তেজক, আশ্বানাশক, অগ্নিকারক এবং অধিক মাত্রায় মাদক । এমতে পুণাতন অতিনার, উদারশয়, আশ্বান, আশ্বানগুল ও অশ্বর্গ ইত্যাদিতে ইহার ব্যবহার উপকারী ।

১০। জীরা।—

ইহা সাধারণতঃ তিন জাতীয়,—কৃষ্ণজীরা, সাদাজীরা

এবং জীরা । সকল গুলিই প্রায় একরূপ গুণযুক্ত ।
ভাবপ্রকাশ মতে, জীরা—রুক্ষ, কটু, উষ্ণ, সংগ্রাহী
কুচিকর ও আশ্বান-নাশক । ইংরাজী মতে,—
ইহা আশ্বান-বারক ও অগ্নিকারক ।

১১। দারচিনি বা ওড়ত্বক।—

ইংরাজীমতে ইহা সুগন্ধি, উত্তেজক, অগ্নেয়,
এবং আশ্বান-নাশক । জর্মন ডাক্তারেরা, ইহার
জরায়ু উপর ক্রিয়া আছে বলেন, আমরাও অনেক
স্থলে তাহার পরীক্ষা পাইয়াছি, সে জন্য গর্ভাবস্থায়
দারচিনি ব্যবহার করা অনুচিত বলিয়া আমাদের
বিশ্বাস ।

উদারময়, অজীর্ণ ও আশ্বান-শূল দারচিনি
খাইলে বিশেষ উপকার হয় । দাঁতের গে ডায়ক্ষত
হইলে পান সহ দারচিনি ব্যবহারে উপকার হয় ।

১২। ধনিয়া বা ধনে ।—

ভাবপ্রকাশ মতে—ইহা অগ্নিকারক, পাচক, কুচি-
কারক, পিত্তনাশক এবং তৃষ্ণা দাহ বমি শ্বাসকাস ও

ক্ষ্মিরোগের শান্তিকারক । ইংরাজীমতে,—ধনে
বায়ুনাশক ও উত্তেজক ।

১০। মেথি।—

ইহা “পাঁচফোড়নের” একটা অঙ্গ—অগ্নিকারক,
বলকারক ও কামোদ্দীপক গুণযুক্ত ।

১৪। মোরি—মোরিমোরি।—

ইহা অগ্নিকারক, উত্তেজক ও বায়ুনাশক ।
ঈদ্রাঘ্নান প্রভৃতি অগ্নিমান্দ্য রোগে উপকারী ।
এবং মোরি ভিজার জলে মুখশোধন হইয়া
অনেকের বিশ্বাস ।

১৫। যমাণী বা জোয়ান।—

প্রাচীন মতে—অগ্নিকারক, পাচক, কক্ষ্ম ও তীক্ষ্ণ
বীৰ্য্য ও বাতশ্লেষ্মা-নাশক এবং আনাহ, প্লীহা ও
স্তল্যরোগে উপকারী । ইংরাজীমতে জোয়ান,—
অগ্নিকারক, বায়ুনাশক, উত্তেজক ও আক্ষেপ-নিবারক
গুণযুক্ত । ডাক্তার বিডী বলেন, ইহাতে লাল ও
পাচকরস বৃদ্ধিপায় এবং অজীর্ণ, আঘ্নান আঘ্নানশূনে

ইহা বিশেষ উপকারী । ভাং ওয়ারিং কলেরা রোগে ইহার ব্যবহার করিতে বলেন ।

১৬। যষ্টিমধু ।—

ভাবপ্রকাশ মতে—ইহা স্নিগ্ধ, স্বাদু, গুরু, বল-
কারক, অগ্নিকারক, শুক্রবর্দ্ধক, এবং বাতরক্ত, ত্রণ,
শোথ, সর্দি, তৃষ্ণা, বমি ও ক্ষয়নাশক । ইংরাজী
মতে,—যষ্টিমধু স্নিগ্ধ ও মিষ্টাস্বাদ, এমতে সর্দি ও
কাশরোগে ইহার বিস্তর ব্যবহার আছে ।

১৭। রসুন বা লসুন ।—

ভাবপ্রকাশ মতে, ইহা বলকারক, পরিবর্তক,
স্নিগ্ধোষ্ণ, পাচক, গুরুপাক ও নেত্রের হিতকর এবং
রক্তপিত্ত, হৃদোগ, জ্বর, গুল্ম, অরুচি ও কাসরোগে
উপকারী । ইংরাজীমতে, রসুন—উত্তেজক, কফ-
নিঃসারক মুত্রকারক ও অত্যন্ত উষ্ণবীর্য্য এবং ইহাতে
একরূপ তৈল আছে যাহা অত্যন্ত দুর্গন্ধি, এই কারণে
হিন্দুগণ ইহার ব্যবহারে ঘৃণা দেখাইয়া গিয়াছেন ।

১৮। রাধুনি ।—

অগ্নিকারক ও বস্তুনাশক এবং উদারাগ্ধান ও অগ্নিমান্দ্য রোগে উপকারী ।

১৯। লঙ্কা বা লঙ্কামরিচ ।—

এ দেশে ইহার বিস্তর ব্যবহার আছে এবং উত্তেজক, অগ্নিকারক, ধারক প্রভৃতি গুণযুক্ত ; অধিক মাত্রায় ব্যবহারে গুণের নাম মাত্রও থাকে না ত্রিদোষের বৃদ্ধি করে ।

২০। লবঙ্গ ।—

ভাবপ্রকাশ মতে,—ইহা কটু, তিক্ত, নেত্রের হিতকর, পাচক ও রুচিকারক ।—রক্তপিত্ত, সর্দি, তৃষ্ণা, আশ্বান, শূল, কাস, শ্বাস ও হিক্কা রোগে বিশেষ উপকারী, সুচরায় ঐ সকল রোগ গ্রন্থদের পানের সঙ্গে লবঙ্গ ব্যবহার করা খুব ভাল । ইংরাজীমতে লবঙ্গ উত্তেজক, আশ্বান-নাশক ও অগ্নিকারক এবং উদারাগ্ধান, অর্জার্ণে ইহার ব্যবহার করা

ভাল । গর্ভ-অবস্থায় বমননিবারণের জন্য লবং ব্যবহার করিলে উপকার হয় ।

২১। বচ (বড়গ্রন্থা)।—

ইংরাজীমতে, ইহা বলকারক, অগ্নিকারক ও পালা নিবারক । এমতে কাসরোগে, গলার ভিতরের লাল পর্দার উগ্রতা নষ্ট জন্য পানের সহিত বচ মুখে রাগিলে বিশেষ উপকার হয় । অগ্নিমান্দ্য রোগে ও ইহাতে উপকার হয় ।

২২। সুপারি (শুণাক)।—

ইহা একটা প্রধান পানের মসলা, প্রাচীন মতে ক্ষম্ম, কষায়, কফপিত্ত-নাশক ও মাদক, অগ্নিকারক, রুচিকারক ও মুখ বৈরসা-নাশক গুণযুক্ত । কাঁচা সুপারি অল্প রেচক বায়ুনাশক ও মাদক । ইংরাজী-মতে—সুপারি সংকোচক ও মাদক । অধিক মাংস ব্যবহার করিলে অগ্নিমান্দ্য জন্মে ।

২৩। হিং (হঙ্গ)।—

অয়ুর্বেদ মতে—ইহা, উষ্ণ, অগ্নিকারক, রুচিকারক

কারক, বাত-শ্লেষ্মা-নাশক, এবং শূল, গুল্ম, উদারাময় ও কৃমি রোগে উপকারী । অনেকে বলেন হিং খাইলে প্লীহা রোগে উপসম হয় । ইংরাজীমতে,— হিং উত্তেজক, আক্ষেপ-নিবারক, ককনিঃসারক, স্বদুর্বেচক, অগ্নিহারক, বায়ুনাশক, কৃমিনাশক এবং রজো-নিঃসারক । এমতে উদারাম্মান, হিষ্টিরিয়া ও পিত্তাসের রোগীর হিং ব্যবহার করা খুব ভাল ।

